

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 года



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»  
Т.А. Певгова  
Приказ № 107  
от «19» августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БИАТЛОН»**

*направленность: физкультурно-спортивная  
возраст обучающихся: 7-16 лет  
срок реализации: 4 года (792 часа)*

*автор-составитель:  
Романов Иван Николаевич  
педагог дополнительного образования  
отдела «Кама»*

**НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2018**

*Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы*

*Информационная карта образовательной программы*

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Романов Иван Николаевич, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	4 года. 1 год обучения – 144 ч., 2, 3, 4 года обучения – 216 ч.
5.2.	Возраст обучающихся	7-16 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  занятия в очной форме, с возможностью использования дистанционных образовательных технологий
5.4.	Цель программы	формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей и достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков
5.5.	Формы и методы образовательной деятельности	формы - групповые, индивидуальные, дистанционное изложение материала, виды занятий – изучение учебного материала, практические занятия, в виде соревнований, тестов, викторин, ролевых игр. Методы обучения детей различны – это объяснение, самостоятельная практическая работа детей, рассказ, беседа. Из методов воспитания применяются: метод примера, упражнение, поручение, прямое и косвенное педагогическое требование, метод стимулирования (участие в соревнованиях, многодневных и категорийных походах, поощрение), методы контроля и самоконтроля,

		метод проблемного изложения материала, наглядные, демонстрационно-словесный, практические методы, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивации, инструктивно – репродуктивный. Используется технология створчества и сотрудничества
5.6	Формы мониторинга результативности	<p>оцениваются метапредметные, предметные и личностные результаты. Оценка <i>предметного критерия</i> происходит через измерение показателей освоения образовательных программ.</p> <p><i>Метапредметный критерий</i> оцениваются через экспертную оценку поведения детей, их решений в условиях походной жизни.</p> <p>Используются методы оценки <i>познавательных, логических и коммуникативных</i>, учебных действий.</p> <p><i>Личностный критерий</i> определяется через показатели карты личностного развития обучающихся (на начало обучения, окончание 1 года обучения и окончание последующих годов обучения).</p>
5.7	Результативность реализации программы	участие обучающихся в соревнованиях муниципального, республиканского уровней
5.8.	Дата утверждения и последней корректировки программы	26.08.2018 г.- дата разработки программы 29.08.2023г.- дата утверждения и последней корректировки, внесение изменений, связанных с появлением новой нормативно-правовой документации
5.9.	Рецензенты	Гараева Анастасия Владимировна, заведующий отделом «Кама» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы .....	2
Информационная карта образовательной программы .....	2
Пояснительная записка .....	6
Учебный (тематический) план .....	13
Содержание программы .....	18
Планируемые результаты освоения программы .....	125
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	133
Формы контроля .....	134
Список использованных источников и литературы .....	140
Приложения .....	143
Приложение 1.Календарный учебный график .....	

## *Пояснительная записка*

Биатлон - зимний вид спорта, включающий передвижение на лыжах и стрельбу из винтовки. Именно в сочетании данных компонентов заключается ценность развития биатлона в рамках общеобразовательной школы: лыжные гонки включены в урочные занятия, стрельба из винтовки является средством подготовки учащих кадетских классов, начальной военной подготовки. В данной программе основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных биатлонистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Биатлон можно по праву назвать одним из самых популярных зимних видов спорта. По сути, это одна из разновидностей лыжных двоеборий, но, так или иначе, биатлон считается самостоятельным видом спорта.

### *Нормативно-правовые документы:*

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [14];
  - Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [15].
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
  - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
  - Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [10];
  - Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];
  - Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];
  - Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [13].
- При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];
- Конвенция ООН о правах ребенка [2];
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [5]
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [11];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [12].

*Актуальность программы* состоит в том, что она отвечает современным вызовам общества, способствует решению таких проблем, как - развитие у детей и подростков гипокинезии – пониженной двигательной активности, что в результате приводит к недостаточному физическому развитию, нарушению функций нервной системы, отрицательно сказывается на формировании личности подростка в целом; - предупреждение детской преступности, вовлечения подростков в неформальные организации, снижение уровня агрессии. Кроме того, необходимо отметить все возрастающую популярность биатлона в нашей стране, как массового вида спорта. Это закономерно привело к резкому росту числа желающих заниматься биатлоном, как на «профессиональном», так и на «любительском» уровне.

Биатлон - сложно - технический вид спорта, поэтому открытие новых отделений сопряжено с большими трудностями, а потребность в них есть.

Все мальчики с детства увлекаются оружием, но сталкиваются они с ним, в лучшем случае, в армии.

Комплексное сочетание в одной программе двух видов спорта - лыжные гонки и стрельба, воспитывает целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, самообладание, повышает устойчивость к длительным нагрузкам.

Учитывая все это, опираясь на интересы детей, была разработана программа «Биатлон».

#### *Педагогическая целесообразность программы*

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется его характер, внутренний мир и черты личности, такие как целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, самостоятельность. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, самоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий для достижения результата. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых навыков.

#### *Направленность программы - физкультурно-спортивная.*

Программа «Биатлон» направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют осваивать навыки биатлониста.

*Новизна программы* по биатлону в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя базовые требования в процессе обучения. Она дает возможность детям заняться

лыжными гонками с «нуля», а также формирует устойчивое положительное отношение к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего развития гармоничного человека.

*Отличительные особенности программы заключаются в:*

1. Обеспечении дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Повышении внимания психологической подготовке обучающихся: устраниению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

3. При реализации программы используются дистанционные образовательные технологии.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на основании соглашения о сотрудничестве в сфере образования и профориентации, учащихся с Татарстан» при содействии которого проводятся соревнования, мастер-классы, учебно-тренировочные семинары.

*Цель программы:* формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей и достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

*Задачи программы:*

Обучающие:

- выявить способности и одаренности занимающихся;
- изучить теоретические сведения о биатлоне;
- ознакомить с технико-тактическими действиями и правилами биатлона.

Развивающие:

- развить психофизические качества обучающихся;
- развить устойчивый интерес к занятиям биатлоном.

Воспитательные:

- воспитать волевые и моральные качества;
- мотивировать на здоровый образ жизни;
- воспитать стойкое положительное отношение к физической культуре в целом.

*Адресат программы.* Данная программа рассчитана на детей в возрасте 7-16 лет. Количественный состав одной группы 15 человек. Набор детей осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений у ребенка.

Срок реализации программы – 4 года. Содержание программы составлено с учетом возрастных и психологических особенностей детей 7-16 лет, отражает их интересы и потребности.

*Объем программы:* занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (I год обучения – 144 часа), 3 раза в неделю по 2 часа (II, III, IV год обучения – 216 часов).

Продолжительность занятия – 40 минут, предусматривается 10 - минутный перерыв после 1 часа занятия в помещении и 5- минутный перерыв на природе.

Большое внимание уделяется созданию благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепления здоровья, формированию необходимых знаний, умений, навыков по ЗОЖ и использованию их в повседневной жизни.

Группы детей набираются без предъявления требований к базовым знаниям, с обязательным предоставлением медицинской справки.

*Формы организации образовательного процесса:* групповые и индивидуальные занятия, спортивные игры, беседа, гонка патрулей, марш-бросок, профильные лагеря, лыжные эстафеты, пешие и велосипедные походы, тренировочные занятия, велокроссы, соревнования, съемка и обсуждение видеороликов с занятий и соревнований, использование дистанционных образовательных технологий.

*Планируемые результаты освоения программы:*

*Первого года обучения:*

- знать основы знаний и умений по технике стрельбы, лёжа с упора и технике передвижения на лыжах классическим ходом.
- развить гибкость и быстроту реакции.
- сформировать мотивационную готовность к соблюдению принципов здорового образа жизни.

*Второго года обучения:*

- сформировать умения и навыки в технике передвижения на лыжах классических ходов, расширить и углубить знания по технике стрельбы лёжа с упора. Иметь основы знаний и умений по и технике передвижения на лыжах коньковым ходом.
- развить ловкость, скоростные качества.
- воспитать трудолюбие, чувство взаимопомощи.

*Третьего года обучения:*

- усовершенствовать технику стрельбы, лёжа с упора, передвижение на лыжах классическим ходом. Сформировать умения и навыки в технике передвижения на лыжах коньковым ходом. Иметь основы знаний и умений по технике стрельбы стоя.
- развить выносливость, силовые качества.
- воспитать осознанное отношение к своему здоровью, стремление к достижению высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

*Четвертого года обучения:*

- усовершенствовать технику стрельбы, лёжа с упора с физической нагрузкой и передвижения на лыжах коньковым ходом. Сформировать умения и навыки по технике стрельбы стоя.
- развить выносливость, силовые качества.
- воспитать трудолюбие, чувство взаимопомощи, умение работать в команде.

*Личностные результаты:*

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

*Метапредметные результаты*

*Регулятивные:*

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

*Познавательные:*

- умение определять понятия, устанавливать причинно-следственные связи, строить логичное рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

*Коммуникативные:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

*Организация воспитательной работы в рамках программы:*

В ходе проведения воспитательной работы предлагается использовать такие формы, как:

- закрепление за опытными спортсменами более юных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании. Спортивный коллектив является важным фактором формирования личности юного спортсмена, в нем спортсмен формируется всесторонне в умственном и физическом отношении, а также в нравственном;
- собрания команды;
- проведение торжественного приема в объединение и выпуск по окончании;
- проведение праздников, посвященных итогам зимнего спортивного сезона.

Данные мероприятия направлены на сплочение спортивного коллектива и воспитание чувства коллективизма;

- внедрение различных поощрений за успехи своих подопечных, как в спортивной, так и общественной жизни. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы,

благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена;

– использование в качестве воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях следующих видов наказаний: замечание, устный выговор, выговор в письменном виде, обсуждение неправильного поведения спортсмена коллективом группы, отстранение от занятий или задачи спортивной подготовки и общего воспитания или соревнований.

Определенное место в воспитательной работе с юными биатлонистами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена высокие морально-волевые качества. Напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

*Обоснование использования дистанционных образовательных технологий.* При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

– для проведения online-занятий использует платформу организации видеоконференций ZOOM: <http://zoom.us>;

– электронные учебники издательства «Просвещение» (<https://media.prosv.ru/>);

– российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>);

– <https://vk.com/public200354059> - группа В Контакте, где представлены темы для изучения по данной программе;

– [https://instagram.com/gdtdim1\\_biatlon?igshid=1uy1e8cql2qg8](https://instagram.com/gdtdim1_biatlon?igshid=1uy1e8cql2qg8) – фото и видео материалы с проведения занятий, а так же соревнований;

– [http://www.shooting-ua.com/arhiv\\_sorevnovaniy/methods\\_17.6.htm](http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.6.htm) – Методика тренировки начинающих спортсменов, и тренировка основ. Учебно-методическое пособие «Пулевая стрельба»

– <http://www.gto-normy.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki/> –

нормы ГТО для школьников. Порядок проведения испытаний.

*Формы подведения итогов реализации программы.*

Контрольные занятия по разделам программы течение учебного года; промежуточный контроль проводится в декабре и по окончанию 1, 2, 3 года обучения. Итоговый контроль проводится в конце 4 года обучения.

*Формы контроля:*

–тестирование;

–опросы;

–конкурсы;

–педагогическое наблюдение;

–соревнование;

–игры;

–викторины и др.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, годового цикла, при проведении занятий, тренировок, мероприятий.

*Программа имеет четкую структуру*, что обеспечивает ее использование в своей педагогической практике другими педагогами. В программе описаны учебные планы, содержание и результаты программы, приведен фонд оценочных средств, методическое обеспечение и организационно-педагогические условия реализации программы, приведены все диагностические методики для оценки результатов учащихся.

В соответствии с требованиями п. 10 приказа № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» программа содержит блок дистанционного обучения. Поэтому, с целью мотивации детей на посещение занятий, своевременного информирования родителей по различным вопросам в специально отведенное время используется онлайн общение в сети Интернет, где родители могут обращаться к педагогу с различными вопросами и проблемами через программу «Zoom», если не смогли пообщаться лично. Так же, если есть необходимость, педагог может самостоятельно связаться с родителями обучающихся по этой программе в социальной сети «Вконтакте» создано сообщество «Спортивно-туристский отдел «КАМА» <https://vk.com/public200354059> , где размещаются занятия и задания к занятиям, все ссылки на платформы и сайты предоставляются обучающимся через учебные задания, выложенные в сообществе объединения.

Более 25% занятий проходят с использованием дистанционного материала.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на основании соглашения о сотрудничестве в сфере образования и профориентации учащихся с Региональной общественной организацией «Федерация лыжных гонок и биатлона» при содействии, которого проводятся мероприятия.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

*Промежуточный контроль*: контрольное занятие, игра, тестирование.

*Итоговый контроль*: контрольное занятие, тестирование, соревнования внутри группы.

Выпускники, успешно освоившие программу и сдавшие квалификационные нормативы, получат соответствующий разряд и свидетельство об окончании программы «Биатлон», в дальнейшем могут продолжить обучение в колледжах и ВУЗах спортивной, военной направленности. Полученные знания и умения, физическая и стрелковая подготовка помогут во время службы в армии.

#### *Учебный (тематический) план I года обучения*

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие «Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	беседа, сдача нормативов	тестирование

	Вводный контроль»					
2.	«Основные понятия»	6	4	2	учебное занятие, показ презентаций, просмотр видеоматериалов эвристическая беседа	тестирование
3.	«Общая физическая подготовка»	42	6	36	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация, игра	опрос, наблюдение сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
4.	«Лыжная подготовка»	22	4	18	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация, игра	опрос, наблюдение сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
5.	«Тактико-техническая подготовка в соревнованиях»	28	6	22	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация, игра	опрос, наблюдение сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
6.	«Стрелковая подготовка»	34	6	28	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, наблюдение сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
7.	«Соревновательная деятельность»	6	1	5	соревнования внутри объединения	зачет
8.	Итоговое занятие «Промежуточный контроль»	4		4	контрольное занятие, сдача нормативов «Меткий стрелок»	зачет
	Итого часов	144	28	116		

*Учебный (тематический) план 2 года обучения*

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие «Информация о работе	2	1	1	беседа, сдача нормативов	тестирование

	объединения. Инструктаж по технике безопасности. Вводный контроль»					
2.	«Первая дворачебная помощь. Самоконтроль»	14	10	4	учебное занятие, показ презентаций, просмотр видеоматериалов, эвристическая беседа	тестирование
3.	«Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям»	4	2	2	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	викторина, наблюдение, опрос
4.	«Правила проведения соревнований по биатлону»	4	2	2	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение
5.	«Общая физическая подготовка, в том числе восстановительны е мероприятия»	50	6	44	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация, игра	опрос, наблюдение сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
6.	«Лыжная подготовка, в том числе восстановительны е мероприятия»	40	6	34	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация, игра	опрос, наблюдение сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
7.	«Технико- тактическая подготовка»	44	6	38	учебное занятие, тренинг, наглядная демонстрация	опрос, наблюдение сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
8.	«Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка»	44	8	36	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, наблюдение сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
9	«Соревновательн ая деятельность»	10	1	9	соревнования	зачет
10.	Итоговое занятие «Промежу	4		4	занятие, сдача нормативов	зачет

	точный контроль»				«Меткий стрелок», сдача нормативов ОФП	
	Итого	216	42	174		

*Учебный (тематический) план 3 года обучения*

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. «Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности. Вводный контроль»	2	1	1	беседа, сдача нормативов	тестирование
2.	«Основы совершенствования спортивного мастерства»	12	8	4	учебное занятие, показ презентаций, просмотр видеоматериалов, беседа	тестирование
3.	«Гигиена. Режим дня и питание спортсмена»	8	6	2	учебное занятие, показ презентаций, просмотр видеоматериалов, беседа	тестирование
4.	«Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия»	48	8	40	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение
5.	«Правила биатлона»	6	4	2	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	викторина, наблюдение, опрос
6.	«Лыжная подготовка, в том числе восстановитель	40	6	34	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение

	ные мероприятия»					
7.	«Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка»	42	6	36	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение
8.	«Технико-тактическая подготовка»	42	4	38	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение
9.	«Соревновательная деятельность»	12	1	11	соревнования	зачет
10.	Итоговое занятие. «Промежуточный контроль»	4		4	контрольное занятие, сдача нормативов «Меткий стрелок», сдача нормативов ОФП	зачет
	Итого	216	44	172		

*Учебный (тематический) план 4 года обучения*

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие «Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности. Вводный контроль»	2	1	1	беседа, сдача нормативов	тестирование
2.	«Инструкторская и судейская практика»	12	10	2	учебное занятие, показ презентаций, просмотр видеоматериалов, беседа	тестирование
3.	«Анализ соревнователь	8	6	2	учебное занятие, показ презентаций,	тестирование

	ной деятельности»				просмотр видеоматериалов, беседа	
4.	«Общая физическая подготовка, в том числе восстановитель ные мероприятия»	40	6	34	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение
5.	«Антидопинго вые мероприятия»	6	4	2	учебное занятие, показ презентаций, просмотр видеоматериалов, беседа	тестирование
6.	«Лыжная подготовка, в том числе восстановитель ные мероприятия»	42	6	36	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение
7.	«Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка»	44	8	36	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение
8.	«Технико- тактическая подготовка»	46	8	38	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение
9.	«Соревновател ьная деятельность»	12	1	11	соревнования	зачет
10.	«Итоговый и промежуточны й контроль»	4		4	контрольное занятие, сдача нормативов «Меткий стрелок», сдача нормативов ОФП	зачет
	Итого	216	50	166		

## *Раздел № 1. Вводное занятие*

### *Тема 1. «Вводное занятие. Вводный контроль»*

*Теория:* информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде в транспорте и т.д.

*Практика:* сдача нормативов, игровые упражнения, тестирование

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, игровые упражнения на знакомство, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся.

## *Раздел №2. Основные понятия*

### *Тема 2.1. «История развития лыжного спорта и биатлона. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь»*

*Теория:* обзор развития лыжного спорта и биатлона как виды спорта в стране и за рубежом. Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидности.

*Практика:* показ презентации, опрос.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

### *Тема 2.2. «Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика). Составные части и винтовки»*

*Теория:* траектория полета пули. Действие силы тяжести и сопротивления в воздухе на пулю. Зависимость формы траектории полета пули от угла вылета ее из канала ствола винтовки. Элементы траектории.

*Практика:* просмотр презентации.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

### *Тема 2.3. «Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне. Изучение правил соревнований по биатлону. Основы методики тренировки биатлониста»*

*Теория:* виды и классификация соревнований в биатлоне. Возрастные группы. Наказания. Основные средства и методы физической подготовки биатлониста. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

*Практика:* периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

## *Раздел №3. Общая физическая подготовка*

**Тема 3.1. «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости»**

**Теория:** правильная техника выполнения упражнений.

**Практика:** 1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания - разгибания прямых рук в плечевых суставах.

2. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед-назад.

3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на 3-4 разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо.

4. И.П. - широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево.

5. И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены; пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать.

6. И.П. - стоя, ноги скрещены: пружинистые наклоны туловища вперед. Через каждые 3 наклона выпрямиться и на счет 4 поменять положение ног.

7. И.П. - стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. 8-10 раз в каждую сторону.

8. И.Л. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде, на 4 смена положения ног прыжком.

9. И.П. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на пояссе, насчет 1-3 пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги, на 4 - смена положения ног.

10. И.П. - стоя, взяться руками за опору махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений.

11. И.П. - стоя в упоре у стены, поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги. Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.

12. И.П. - стоя в упоре у стены, одна нога вперед на носке; круговые движения стопы в голеностопном суставе. Выполнить одной, а затем другой ногой.

**Формы и методы проведения занятия:** учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

[http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/104533/razv\\_gib.pdf;jsessionid=7ED0E707957AEE811AC3B311E2926D59?sequence=1](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/104533/razv_gib.pdf;jsessionid=7ED0E707957AEE811AC3B311E2926D59?sequence=1)

**Тема 3.2. «Комплексы общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие координационных способностей»**

**Теория:** правильная техника выполнения упражнений.

**Практика:** бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с отталкиванием прямых ног вперед, приставные прыжки боком, бег с крестным переступанием в сторону, бег спиной вперед, выпады вперед, выпады в сторону, ходьба «гуськом»; прыжки на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойное вращение, бег на месте, прыжки с продвижением вперед, смешанные прыжки, прыжки на количество за интервал времени), ступенька (15-20 см) спрыгивания, запрыгивания на двух и одной ноге, прямо, боком; челночный бег; бег с изменением направления по заданной траектории (выполняется индивидуально, вокруг конусов в различных вариациях на время).

**Формы и методы проведения занятия:** учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<http://lvstver.ru/%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%BF%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%B3%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8F>

*Тема 3.3. «Комплексы общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. И.П. - стоя, руки в стороны, взять рукоятки блочных устройств, хватом сверху: приведение - отведение рук.

2. И.П. - сидя на скамье, руки вперед, захватить рукоятку блочного устройства хватом сверху: сгибание - разгибание в плечевых суставах выпрямленных рук.

3. И.П. - упор сзади на скамье: сгибание и разгибание рук.

4. И.П. - в упоре на брусьях: сгибание и разгибание рук с отягощением на пояссе, стараясь плечами касаться жердей:

5. И.П. - лежа спиной на узкой скамье, вдоль позвоночника положить тугу сплетенный поролоновый валик: разведение – сведение рук с гантелями.

6. И.П. - сидя поперек гимнастического коня (или высокой скамьи), ноги закреплены: наклоны вперед с отягощением за головой.

7. И.П. - лежа на бедрах поперек гимнастического коня (или высокой скамьи) лицом вниз, ноги закреплены: выпрямление туловища с отягощением за головой.

8. И.П. - в выпаде одной ногой вперед со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде.

9. И.П. - в выпаде одной ногой в сторону, со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде в сторону.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 3.4. «Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости»*

*Теория:* подъемы, спуски, торможение.

*Практика:* прыжки на скакалке, балансирование в стойке на одной ноге, кувырки с мячом, кувырки вперед-назад, прыжки с разворотом, тренировка с теннисными мячами.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<https://infourok.ru/fk-kompleks-uprazhnenij-na-razvitiye-lovkosti-4278593.html>

*Тема 3.5. «Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений: приседания «сумо», приседание + мах ногой по диагонали, диагональные выпады на месте, махи в сторону, «плие» с подъемом на носки, боковые выпады на месте, махи для внутренней стороны бедер, подъем ноги на боку с касанием стопы, ножницы с разножкой, разножка со сгибанием ног.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 3.6. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки»**

**Теория:** правильная техника выполнения упражнений.

**Практика:** выполнение упражнений: 1. Стоя, принять правильную позу, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены. 2. Принять правильную позу (как в упражнении 1). Отойти от стенки на один-два шага, сохраняя правильную осанку. 3. Принять правильную позу у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную позу. 4. Принять правильную позу у гимнастической стенки. Сделать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную позу. 5. Принять правильную позу в положении стоя. Ходьба по залу с остановками с сохранением правильной осанки. 6. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3–5 секунд, вернуться в исходное положение. 7. Принять правильную позу, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять исходное положение. 8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную позу (затылок, лопатки и ягодицы прижаты к стенке). 9. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в исходное положение. 10. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную позу, придавая поясничной области то же положение, которое было в положении лежа.

**Формы и методы проведения занятия:** учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 3.7. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»**

**Теория:** правильная техника выполнения упражнений.

**Практика:** исходное положение стоя. 1. Руки через стороны вверх – вдох, опустить вниз – выдох, повторить 3 раза 2. Руки к плечам, кисти сжаты в кулак, поочередное разгибание рук вверх, повторить 8 раз. 3. Руки согнуты в локтях, кисти у плеч, круговые движения вперед, потом назад, повторить по 8 раз. 4. Руки выпрямлены вперед, скрестные движения рук, затем – отведение в стороны, повторить 8 раз. 5. Руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы касаются кончиками, ладони выпрямлены, отведение локтей рывками назад, повторить 8–10 раз. 6. Руки опущены вдоль туловища, круговые движения плечами, повторить по 8 раз вперед и назад. 7. Правая нога впереди, левая сзади, руки согнуты в локтях, сжаты в кулак, поочередное разгибание рук вперед – «бокс», повторить 8–10 раз. Исходное положение сидя. 8. Руки опущены вдоль туловища, ноги выпрямлены и расставлены врозь, руки через стороны вверх с хлопком над головой, опустить, повторить 8 раз. 9. Кисти рук за головой, выпрямление рук в стороны, вверх, прогнуться в груди, возврат в и.п., повторить 8 раз. 10. Руки на поясе – отвести локти назад, прогнуться, вернуться в и.п.

**Формы и методы проведения занятия:** учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 3.8. «Спортивные игры»**

**Теория:** правильная техника выполнения упражнений.

**Практика:** игра в футбол.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 3.9. «Упражнения для рук и плечевого пояса»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* круговая тренировка: 1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать). 2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны. 3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием на носках. Возвращение в исходное положение. Тоже, сидя с разведенными ногами. 4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет. 5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 3.10. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений: классические приседания, выпад на месте = тяга на одной ноге, приседание с подъемом на носки, выпады вперед с коротким шагом, приседания в стиле становой тяги, махи из позы «собака» лицом вниз, ягодичный мостик с одной ногой, подъем ноги лежа на животе, разножка лежа на животе.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

<https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-nog.html>

*Тема 3.11. «Упражнения для рук и плечевого пояса»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* круговая тренировка: 1. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево. 2. Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево. 3. Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменой их положения. 4. Выпад вперед, руки подняты вверх: а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх); б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх. 5. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 3.12. «Упражнения для туловища»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* круговая тренировка: 1. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед. 2. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к седалищу. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением;

выгибание туловища назад. 3. Упор лежа сзади с согнутыми коленями. Перемещение тяжести тела по направлению к ногам, раскачиваясь. 4. Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращение рук в плечевых суставах. 5. Упражнение на расслабление. Руки свободно подняты вверх. Свободно опустить руки вниз.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 3.13. «Кардио тренировка»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений: прыжки-ножницы, прыжки + становая «сумо», низкие выпады с киком ногой, конькобежец, прыжки в приседе, двойные приседания с выпрыгиванием, присед из планки, шаговые приседания с подъемом рук, приседания с прыжками.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 3.14. «Спортивные игры»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* игра в волейбол.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 3.15. «Легкая атлетика»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости, бег в медленном темпе.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 3.16. «Легкая атлетика»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 3.17. «Упражнения с сопротивлением»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* упражнение для двуглавой мышцы плеча. И.п. – стойка ноги врозь, стопы на ширине плеч, руки внизу, слегка растянутый эспандер фиксируется стопами и кистями в хвате снизу. Выполнить сгибание – разгибание рук. «Стрельба из лука». Работают дельтовидная мышца и мышцы верхней части спины. И.п. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты, руки влево (вправо), одна рука прямая, другая согнута. Растигивая эспандер, правая (левая) рука движется в сторону, оставаясь в согнутом положении. Упражнение для трехглавой мышцы

плеча. И.п. – стойка ноги врозь. Руки, удерживающие эспандер, согнуты: левая (правая) на талии, правая (левая) за головой. Эспандер расположен за спиной. Выпрямить правую (левую) руку вверх, вернуться в и.п.; Упражнение воздействует на широчайшие мышцы спины, дельтовидные мышцы (средние пучки). И.п. – стойка ноги врозь, колени слегка согнуты, руки с эспандером в стороны-кверху. Растигивая эспандер – руки в стороны. Упражнение, развивающее передние пучки дельтовидной мышцы. И.п. – стоя, ноги на ширине таза, эспандер фиксирован под стопами, руки вниз. Эспандер удерживается кистями хватом сверху. Поднять руки вперед, растигивая эспандер.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

### *Тема 3.18. «Упражнения с сопротивлением»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений, круговая тренировка: упражнение для мышц таза и передней поверхности бедра. И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке или хореографическому станку на левой (правой) ноге, правую (левую) слегка отвести назад. Эспандер фиксируется за гимнастическую стенку или станину хореографической опоры на высоте 10–20 см от пола и за щиколотку правой (левой) ноги, стопа на себя. Руки согнуты: правая рука за спиной, левая на животе. Выпрямить правую (левую) ногу вперед (на 25–30°), вернуться в и.п. То же с другой ноги. Упражнение развивает двуглавую мышцу бедра. И.п. – основная стойка лицом к гимнастической стенке на расстоянии длинного шага. Эспандер фиксируется за стенку на высоте от 10 до 20 см от пола и закрепляется на голени работающей ноги. Отвести ногу назад, вернуться в и.п. То же с другой ноги. Упражнение для отводящих мышц бедра. И.п. – стойка на левой (правой) ноге правым (левым) боком к гимнастической стенке на расстоянии длинного шага, правая (левая) нога вперед-влево (скрестно перед левой). Руки на бедрах. Эспандер фиксирован за гимнастическую стенку на высоте 10–20 см от пола. Отвести правую (левую) ногу в сторону, вернуться в и.п. То же с другой ноги. Упражнение для широчайших мышц спины, трапециевидной мышцы. И.п. – лежа на спине на полу, на скамье, или на ступе, ноги вверх. Эспандер фиксируется стопами (стопы на себя) и удерживается руками. Поднять руки вверх, вернуться в и.п. Упражнение для мышц брюшного пресса (прямой мышцы живота) И.п. – лежа на спине на полу (коврике) или ступе, ноги согнуты с опорой пятками о пол. Эспандер фиксируется под бедрами у колен или под ступом, оба конца эспандера удерживаются кистями, руки расположены вдоль туловища. Приподнять голову и плечи над полом, одновременно сгибая руки в локтевых суставах. Упражнения для косых мышц живота. И.п. – в стойке ноги врозь, наклон вправо, левая рука на талии, правая удерживает эспандер, зафиксированный под правой стопой. Растигивая эспандер, наклониться влево. То же в другую сторону.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

<http://sportfiction.ru/articles/trenirovka-s-espanderom-uprazhneniya-s-soprotivleniem/>

### *Тема 3.19. «Акробатические упражнения»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 3.20. «Спортивные игры»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* игра в баскетбол.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 3.21. «Общеразвивающие упражнения с предметами»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг), упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Раздел №4.Лыжная подготовка**

**Тема 4.1. «Подготовительные упражнения в бесснежный период»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* упр. 1. Принять исходное положение (и. п.) - стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упр. 2. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

Упр. 3. И. п. - туловище наклонено почти горизонтально плоскости опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача - продвигаться вперед мелкими шагами. Цель упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.

Упр. 4. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 4.2. «Подготовительные упражнения в бесснежный период»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* упр. 1. И. п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача - имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения - энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

Упр. 2. И. п. - стойка лыжника (упр. 1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

Упр.3. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-50).

Упр. 4. Имитация попеременного двухшажного хода с палками

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.3. «Подготовительные упражнения на снегу на месте»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* - надевание и снимание лыж;

- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);

- поднимание и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);

- поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);

- прыжки на лыжах на месте;

- прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);

- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

- небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;

- передвижение приставными шагами в стороны;

- передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;

- повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;

- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;

- быстро и правильно вставать.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.4. «Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* - ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;

- ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;

- скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;

- лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.5. «Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* - ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;

- бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);

- прокладывание лыжни по рыхлому снегу;

- переход с одной параллельно идущей лыжни на другую;

- игры и игровые задания на равнинной местности;

- бег наперегонки без палок;

- эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);

- соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.6. «Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* - спуски в основной, высокой, низкой стойках;

- то же после разбега;

- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;

- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;

- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;

- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;

- спуски в положении шага;

- подпрыгивание во время спуска;

- то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;

- спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.7. «Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* - спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;

- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;

- спуски без палок с различным положением рук;

- спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);

- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);

- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;

- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.8. «Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* - одновременный полуконьковый ход;

- одновременный двухшажный коньковый ход.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.9. «Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* - одновременный одношажный коньковый ход;

- попеременный двухшажный коньковый ход;

- коньковый ход без отталкивания руками.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.10. «Упражнения для обучения коньковым способам передвижения»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* Упр. 1. и. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упр. 2. и. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе вперед-в сторону под углом 450 по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упр. 3. и. п. - полуприсед. Задача - прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180 и 3600.

Упр. 4. и. п. - полуприсед. Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

Упр. 5. и. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача - многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) – 50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.11. «Упражнения для обучения коньковым способам передвижения»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* Упр.1. и. п. - полуприсед. Задача - смещаясь вперед, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище. Цель упражнения - выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать ее от опоры.

Упр. 2. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.

Упр. 3. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развернутыми носками стоп наружу.

Упр. 4. Прыжки левым боком в подъем из положения полуприседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.

Упр. 5. Передвижение на самокате, отталкиваясь то правой, то левой ногой, при этом ставя стопу под углом по направлению движения.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Раздел №5. Технико-тактическая подготовка*

*Тема 5.1. «Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне»*

*Теория:* классификация способов передвижения на лыжах. Общая характеристика.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, видеомагнитофонных записей.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.2. «Лыжная терминология по технике»*

*Теория:* лыжная терминология по технике. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, изучение техники лыжных ходов.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.3. «Кинематические показатели»*

*Теория:* важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и ее составляющие - длина и частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов. Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, отработка скорости движения.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.4. «Характеристика позы биатлониста»*

*Теория:* характеристика позы биатлониста.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, изучение поз для стрельбы в биатлоне.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.5. «Отталкивание ногой. Поворот на месте и в движении»*

*Теория:* условия для выполнения отталкивания ногой. Способы поворотов на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъемов, преодолений неровностей. Передвижение на лыжах с оружием.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, отработка техники отталкивания ногой, поворотов на месте и в движении, спуски, подъемы, торможение.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.6. «Отличительные особенности техники передвижения лыжника-гонщика и биатлониста»*

*Теория:* отличительные особенности техники передвижения лыжника-гонщика и биатлониста. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных биатлонистов.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.7. «Энергетическая стоимость»*

*Теория:* энергетическая «стоимость» различных способов передвижения на лыжах.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, распределение сил на дистанции.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.8. «Изменения лыжного инвентаря, вызванные появлением коньковых ходов»*

*Теория:* изменения лыжного инвентаря, вызванные появлением коньковых ходов.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, разбор видов лыж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.9. «Специально-подготовительные упражнения для выполнения коньковых ходов»*

*Теория:* тренажеры и специально-подготовительные упражнения для выполнения коньковых ходов.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, работа на тренажерах, выполнение упражнений для развития конькового хода.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.10. «Техника стрельбы из положения стоя»*

*Теория:* факторы устойчивости биатлониста при стрельбе стоя.

*Практика:* боковой изгиб, изгиб в спине, закручивание туловища,

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<http://fizsport.ru/tekhnika-strelby/tekhnika-strelby-iz-polozheniya-stoya>

### *Тема 5.11. «Техника стрельбы из положения лежа»*

*Теория:* наиболее целесообразное положение для стрельбы лежа.

*Практика:* 1. разворот тела по направлению к плоскости стрельбы должен быть в пределах 15—25°, что обеспечивает удобную устойчивую позу;

2. грудная клетка не должна быть стеснена, дыхание свободное;

3. не рекомендуется ложиться плашмя, так как высокая частота сердцебиения и дыхания будет передаваться на живот, создавая колебания тела и ухудшая устойчивость системы «тело стрелка — оружие»; поэтому следует несколько сместиться на левый бок;

4. ноги нужно раскинуть в стороны, не напрягая мышц. Это достигается опорой носка левой ноги о лыжу и наибольшим сгибанием правой ноги в коленном суставе;

5. при стрельбе лыжи разводят в стороны под небольшим углом, опираясь внутренними ребрами о снег, носки разворачивают ближе к туловищу;

6. левая рука, на которой лежит вся тяжесть винтовки, должна быть согнута в локтевом суставе и вынесена вперед в такой степени, чтобы не нарушать удобства изготовки и не противоречить правилам соревнований. Кисть левой руки обхватывает цевье ложи свободно, без усилий, причем руку не следует сильно сгибать в запястье;

7. цевье винтовки располагается на ладони, ближе к основанию большого пальца. Пальцы лишь слегка поддерживают цевье винтовки. Локоть левой руки находится под винтовкой. Левая рука является основным звеном системы «тело стрелка — оружие». Ружейный ремень, связывающий левую руку и винтовку, образует жесткий треугольник ремень — плечо — предплечье, выполняющий роль искусственного упора для винтовки. От степени натяжения ремня зависит жесткость треугольника, а следовательно, и прочность упора винтовки. Петля ремня укрепляется в верхней трети плеча и стягивается антабкой. Чтобы пульсация кровотока левой руки меньше передавалась при натяжении ремня, биатлонисты к внутренней стороне петли ремня и у его основания прикрепляют смягчающий материал: губку, фланель, резину и др.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<http://fizsport.ru/tekhnika-strelby/tekhnika-strelby-iz-polozheniya-lezha>

### *Тема 5.12. «Прицеливание»*

*Теория:* общие понятия.

*Практика:* степень точности прицеливания, сосредоточении зрения, «Игра просветом»

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<http://fizsport.ru/tekhnika-strelby/pritselivanie>

### *Тема 5.13. «Задержка дыхания»*

*Теория:* применение дыхательных технологий как резерв повышения точности стрельбы.

*Практика:* И.П. стоя, руки вытянуты вверх. Руки опускаем вниз — выдох. Вдох — руки вверх. 10–12 раз.

И.П. стоя — естественное ровное дыхание из положения стоя, движение головой назад — вдох, вниз — выдох. Когда голову опускаем вниз — резкий выдох 10 – 12 раз.

И.П. стоя, ноги вместе, руки вытянуты вверх – вдох, затем выдох на 4 счета.

И.П. стоя, руки вперед, разводим их в стороны, вдох – выдох 7 – 8 раз.

И.П. стоя – Вибрационные движения. Вдох, вращение головой 3 – 4 раза, мощный выдох с движением руками вперед.

И.П. стоя – поднимаем руки вверх, вдох, опускаем – выдох (задержка дыхания 30–40с), руки согнуть – выдох.

И.П. стоя, наклоны туловища в стороны на задержке дыхания 3–4 раза, вдох носом, наклон вперед, громкий выдох 7–8 раз.

И.П. стоя. Резкий вдох, задержка дыхания, работа головой назад – вперед, выдох – назад, вдох – вперед, наклон вперед 8–10 раз.

И.П. стоя. Дыхание свободное, руки за головой. Вдох – наклон, выдох – выпрямляемся, вдох и опять наклон вперед – выдох. 10–12 раз.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

### Тема 5.14. «Спуск курка»

Теория: общие понятия. Спуск «без предупреждения». Спуск ступенчато-последовательный. Спуск «с предупреждением».

### Практика: отработка навыков спуска курска.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

## *Раздел №6. Стрелковая подготовка*

### Тема 6.1. «Прицеливание лежа»

*Теория:* прицеливание лежа с упора по прицельному приспособлению, совмещение отверстия диоптра, прорези ствола и мушки.

*Практика:* прицеливание стоя при помощи тренажера, винтовка закреплена

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.2. «Прицеливание без патронов»*

*Теория:* прицеливание без патронов на устойчивость винтовки, удержание мушки, не выходя за габариты мишени, лежа с упора, прицеливание без патрона, стоя с упора, винтовка закреплена на тренаж.

*Практика:* стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора, стрельба из пневматической винтовки, стоя с упора.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.3. «Изготовка»*

*Теория:* принятие изготовки для стрельбы из положения лежа и стоя без оружия, принятие изготовки и стрельба из положения лежа и стоя с упора с оружием.

*Практика:* стрельба из пневматической винтовки лежа с упора и стоя с упора.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.4. «Изготовка и стрельба лежа с упора, наводка»*

*Теория:* изготовка и стрельба лежа с упора, наводка.

*Практика:* стоя с упора, наводка, без учета времени, изготовка и стрельба с применением лазерной винтовки, самоконтроль за расположением и работой костно-мышечного аппарата, определение и корректировка правильности изготовки

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.5. «Обработка спускового крючка»*

*Теория:* обработка спускового крючка.

*Практика:* имитация нажатия на спусковой крючок, подушечкой указательного пальца левой руки ритмично нажимать на большой палец правой руки, без патрона с имитацией процесса выстрела, акцент на правильность работы пальца на спусковом крючке, лежа с упора и стоя с упора, стрельба с применением лазерной винтовки.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.6. «Перезарядка винтовки»*

*Теория:* перезарядка винтовки.

*Практика:* без патрона холостой тренаж, зарядка и перезарядка винтовки с вставлением обоймы: лежа с упора, стоя с упора, стрельба с применением.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.7. «Стрельба по белому квадрату»*

*Теория:* спокойная стрельба, качественная отработка каждого выстрела.

*Практика:* стрельба по белому квадрату, длина стороны 7 см; винтовка полузакреплена для стрельбы стоя, проектирование ровной мушки на белом фоне без определенной точки прицеливания; развитие мышечного контроля за сохранением правильной изготовки, стрельба по стандартным мишеням № 6 и 7 лежа с упора и стоя с упора, холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.8. «Стрельба по равностороннему треугольнику»*

*Теория:* спокойная стрельба, качественная отработка каждого выстрела.

*Практика:* стрельба по равностороннему треугольнику, длина стороны 7 см, лежа с упора и стоя с упора, стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора, холостой тренаж

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.9. «Стрельба по равностороннему треугольнику»*

*Теория:* отработка правильного движения оружия по вертикали вверх, а также безостановочный жим на спусковой крючок при пересечении горизонтальной и вертикальной полос.

*Практика:* стрельба по белому листу бумаги с полосами в форме буквы Т, лежа с упора и стоя с упора, стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора, холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.10. «Стрельба по белому листу бумаги с полосами в форме буквы Т»*

*Теория:* акцент внимания на изготовке и обработке спускового крючка, стрельба только из положения лежа.

*Практика:* стрельба по уменьшенным мишеням, диаметр «черного яблока» - 24мм, лежа с упора, стрельба по стандартным мишеням, диаметр «черного яблока» - 60мм, лежа с упора, холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.11. «Стрельба по увеличенной мишени»*

*Теория:* акцент внимания на изготовке и обработке спускового крючка, стрельба только из положения лежа.

*Практика:* стрельба по увеличенной мишени, диаметр мишени – 84мм, лежа с упора, стрельба по стандартным мишеням, диаметр мишени – 60мм, лежа с упора, холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 6.12. «Развитие вестибулярного аппарата»**

*Теория:* стрельба выполняется сразу после выполнения упражнения стоя ногами на платформе, производить стрельбу по мишеням, винтовка не закреплена.

*Практика:* стрельба из положения стоя с упора при различных вариантах изготовки:

- 1) стоя на гимнастическом мате
- 2) кувырок вперед, назад
- 3) прыжки вверх с поворотом на 360 градусов
- 4) с использованием качающейся платформы.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 6.13. «Стрельба в спокойном состоянии на время»**

*Теория:* ритм стрельбы задает звуковой метроном, винтовка не закреплена.

*Практика:* стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно снижается с 1 мин до 50, 40, 30, 20 с; лежа с упора и стоя с упора.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 6.14. «Одевание и снятие оружия с плеч и совершенствование стрельбы лежа»**

*Теория:* контроль правильного выполнения. Изготовка: винтовка за спиной, выстрел, надеть винтовку, снять, выстрел, надеть винтовку. И.П. с надеванием и снятием оружия.

*Практика:* надевание и снятие оружия в покое, надевание и снятие оружия на время, надевание и снятие оружия в парах (кто быстрее), надевание и снятие оружия со стрельбой (по одному выстрелу лежа с упора), холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 6.15. «Одевание и снятие оружия с плеч, и совершенствование стрельбы стоя»**

*Теория:* правильность выполнения действий и последовательность чередования рубежа лежа и стоя с надеванием и снятием оружия.

*Практика:* и.п. стоя, винтовка за спиной, по команде выполняется изготовка, прицеливание и один выстрел; и.п. лежа с упора и стоя с упора, холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 6.16. «Элементы прицеливания»**

*Теория:* следить за техникой изготовки: локоть и ствол параллельно, винтовку не заваливать, ремень не должен перетягивать руку, кисть левой руки свободно поддерживает ствол.

*Практика:* прицеливание лежа с ремня, холостой тренаж; стоя с упора, винтовка не закреплена, с тренажа, стрельба по мишеням лежа с ремня и стоя с упора (спокойная стрельба на качество выполнения выстрела).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.17. «Стрельба в сочетании с бегом на лыжах»*

*Теория:* 10 рубежей по 150 м круг, равномерный метод тренировки, винтовка во время передвижения на лыжах находится на рубеже, подход к рубежу, винтовку за спину, выполнить один выстрел, винтовку за спину, уход на круг и т.д. Спокойно отрабатывать каждый выстрел.

*Практика:* стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора, холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

### *Раздел №7. Соревновательная деятельность*

#### *Тема 7.1. «Сдача нормативов по ОФП»*

*Теория:* правила выполнения упражнений.

*Практика:* сдача нормативов ОФП (личное первенство, внутри объединения).

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 7.2. «Сдача нормативов по лыжной подготовке»*

*Теория:* правила выполнения лыжной техники.

*Практика:* сдача нормативов по лыжной подготовке (личное первенство, внутри объединения).

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 7.3. «Сдача нормативов по стрелковой подготовке»*

*Теория:* правила выполнения стрелковой техники.

*Практика:* сдача нормативов по стрелковой подготовке (личное первенство, внутри объединения).

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

### *Раздел №8. Итоговое занятие*

#### *Тема 8.1. «Промежуточный контроль»*

*Теория:* правила проведения промежуточного контроля.

*Практика:* сдача нормативов «Меткий стрелок», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся, подведение итогов за первое полугодие.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет, индивидуальная.

*Тема 8.2. «Промежуточный контроль»*

*Теория:* правила проведения промежуточного контроля.

*Практика:* соревнования «Меткий стрелок», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся, подведение итогов за год

*Формы и методы проведения занятия:* зачет, индивидуальная.

## *Содержание программы 2 года обучения*

### *Раздел № 1. Вводное занятие*

*Тема 1. «Вводное занятие. Вводный контроль»*

*Теория:* техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде в транспорте и т.д.

*Практика:* сдача нормативов, игровые упражнения, тестирование

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, игровые упражнения на знакомство, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся.

### *Раздел № 2. Первая доврачебная помощь. Самоконтроль. Гигиена*

*Тема 2.1. «Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья»*

*Теория:* принципы рационального питания, противоположность нормального питания,

*Практика:* значение белков в питании человека, роль углеводов для здоровья человека.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

[https://studme.org/1522012227474/meditsina/rol\\_uglevodov\\_dlya\\_zdorovya\\_cheloveka](https://studme.org/1522012227474/meditsina/rol_uglevodov_dlya_zdorovya_cheloveka)

[https://studme.org/1329030527473/meditsina/znachenie\\_belkov\\_pitanii\\_cheloveka](https://studme.org/1329030527473/meditsina/znachenie_belkov_pitanii_cheloveka)

[https://studme.org/1501092227472/meditsina/pitanie\\_kak\\_faktor\\_sohraneniya\\_ukrepleniya\\_zdorovya](https://studme.org/1501092227472/meditsina/pitanie_kak_faktor_sohraneniya_ukrepleniya_zdorovya)

*Тема 2.2. «Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма»*

*Теория:* проблема перетренированности, вероятность перетренированности, переутомление, перенапряжение, стадии и типы перетренированности, факторы риска перетренированности.

*Практика:* профилактика перетренированности.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

[https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2015.1\\_3.pdf](https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2015.1_3.pdf)

### *Тема 2.3. «Тренированность и ее физиологические показатели»*

*Теория:* что такое тренированность организма? Морфофункциональная и метаболическая характеристика тренированности. Оценка состояния тренированности спортсменов по данным функциональных показателей двигательного аппарата и сенсорных систем.

*Практика:* определение тренированности спортсмена по оценке устойчивости к гипоксии.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<http://sportwiki.to/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>

### *Тема 2.4. «Соблюдение гигиенических норм. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом»*

*Теория:* гигиена обуви и одежды. Соблюдение режима дня, начало и конец всех его элементов, видов деятельности всегда в одно и то же время, адекватная физическая подвижность, достаточность сна, пребывание на воздухе, активный отдых на воздухе

*Практика:* подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<https://gigabaza.ru/doc/74626.html>

### *Тема 2.5. «Закаливание»*

*Теория:* сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

*Практика:* просмотр презентации, видеоролика.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

### *Тема 2.6. «Вредные привычки»*

*Теория:* вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

*Практика:* просмотр презентации, видеоролика.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

### *Тема 2.7. «Первая доврачебная помощь»*

*Теория:* походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и

пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

*Практика:* оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

### *Раздел №3. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям*

*Тема 3.1. «Лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям»*

*Теория:* лыжи, палки, ботинки, крепление, используемые в биатлоне. Конструкция и размеры лыж. Характеристика палок и креплений. Очистка скользящей поверхности от загрязнения, проверка её целостности, шлифовка, пропитка скользящей поверхности парафинами, охлаждение, очистка, нанесение ускорителей.

*Практика:* одежда, обувь и снаряжение для биатлона: комбинезоны, шапочки, лыжные ботинки, кроссовки, подсумок для мазей, чехлы для лыж и оружия. Подготовка инвентаря и выбор одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий. Проверка качества ствола винтовки. Отстрел и пристрелка винтовки. Способы крепления переносных ремней и локтевого ремня, обойм (кассет) к оружию.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<https://sportrg.ru/2014/01/20/ski-site.html>

*Тема 3.2. «Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста»*

*Теория:* одежда, обувь и снаряжение для биатлона: комбинезоны, шапочки, лыжные ботинки, кроссовки, подсумок для мазей, чехлы для лыж и оружия. Подготовка инвентаря и выбор одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий.

*Практика:* приспособления для подготовки лыж (различные циклы, щетки, утюги, приспособления для нанесения бороздок на скользящую поверхность лыжи).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

### *Раздел №4. Правила проведения соревнований по биатлону*

*Тема 4.1. «Основные положения и определения»*

*Теория:* уровни соревнований, спортивная организация, дисциплинарные правила, календарный план проведения соревнований на спортивный сезон. Участники соревнований, возрастные категории, дисциплины, жюри соревнования, регистрация и заявка, замена, регистрационные процедуры, поздняя заявка, жеребьевка, распределение номеров.

*Практика:* просмотр презентаций, дидактического материала.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

*Тема 4.2. «Основные положения и определения»*

*Теория:* стартовая позиция в эстафетах, совещание с представителями команд, апелляционное жюри, стартовые протоколы, специальные запреты.

*Практика:* просмотр презентаций, дидактического материала.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71488542/>

*Раздел №5. Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия*

*Тема 5.1. «Упражнения на совершенствование ловкости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Кувырок вперед в группировке (из приседа).

2. Кувырок вперед с прямых ног (стоя).

3. Кувырок вперед с выходом на одну ногу («пистолетиком»).

4. Кувырок вперед с выходом на одну ногу и захватом ноги.

5. Кувырок вперед с набивным мячом в руках.

6. Кувырок вперед без опоры руками (руки сцеплены за спиной).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.2. «Упражнения на совершенствование ловкости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. В упоре лежа сгибать и разгибать руки.

2. То же с упором на пальцы (это позволяет занимающимся правильно располагать пальцы).

3. В упоре лежа хлопок руками перед грудью.

4. В упоре лежа хлопок руками за спиной.

5. С колен падение вперед, не сгибаясь, с опорой на ладони.

6. С широко расставленных ног (руки за спину) падение вперед с опорой на кисти с ладони.

7. Из стойки руки за спину падение вперед с опорой на кисти.

8. Из стойки руки за спину падение назад с опорой на кисти.

9. Падение из стойки с опорой на руки и после прыжка вперед.

10. Падение из стойки с опорой на руки и после прыжка назад.

11. Падение с опорой на руки с партнером, схватившим падающего сзади.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.3. «Акробатические упражнения с партнером и без партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Перевороты через мост в сторону.  
2. Переворот вперед с упором в колени лежащего партнера.  
3. Кувырок вперед.  
4. Кувырок назад.  
5. Кувырок вперед с выходом на одну ногу («пистолетиком»),  
6. Кувырок по диагонали (через плечо).  
7. Кувырок вперед без опоры руками.  
8. Кувырок вперед с захватом скрещенных ног.  
9. Кувырок назад с захватом скрещенных ног.  
10. Полет-кувырок в длину.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.4. «Акробатические упражнения с партнером и без партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Полет-кувырок в высоту.  
2. Переворот в сторону («колесо»),  
3. Переворот вперед (передний).  
4. Перекат вперед по животу и груди.  
5. Переворот вперед с опорой на одну руку.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.5. «Акробатические упражнения с партнером и без партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Переворот вперед с выходом на одну ногу.  
2. Кувырок назад с высоты (стула, чучела, скамейки и т.п.).  
3. Переворот назад (флик).  
4. Сальто вперед.  
5. Сальто назад.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.6. «Упражнения для совершенствования координации движений»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Хлопок ладонями в упоре лежа.  
2. Хлопок ладонями за спиной из упора лежа.  
3. Кувырок вперед.  
4. Кувырок вперед с хлопком ладонями под ногой.  
5. Круги руками встречные.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.7. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в движении»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Прыжки на носках (с движением вперед).
  2. Прыжки на прямых ногах (с движением вперед).
  3. Прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед).
  4. Прыжки с высоким подниманием бедра.
  5. Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
  6. Прыжки на одной ноге.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.8. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в движении»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета.
  2. Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
  3. Прыжки с разбега в длину.
  4. Прыжки с разбега в высоту.
  5. Прыжки с разбега в высоту через предмет.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.9. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки с места»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Прыжок на двух ногах в длину.
  2. Прыжок на одной ноге в длину.
  3. Прыжок на двух ногах в высоту.
  4. Прыжок на одной ноге в высоту.
  5. Прыжок на двух ногах с поворотом на 180°.
  6. Прыжок на одной ноге с поворотом на 180°.
  7. Прыжок на одной ноге через захваченную ногу.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.10. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки с предметами и через предметы»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Прыжки с гантелями в руках.

2. Прыжки с гирями в руках.
3. Прыжки с набивным мячом в руках (в ногах).
4. Прыжки через скакалку (вперед, назад), сложенную вдвое и т.д.
5. Прыжки через гимнастическую палку, захваченную руками.
6. Прыжки через козла, коня, скамейку с опорой руками, перенося ноги в сторону.
7. Спрывивание с гимнастической стенки (шведской).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.11. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения у опоры»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Отталкивание от стены (сгибание и разгибание рук).
  2. Опускание на прямых руках до касания грудью стенки.
  3. Отталкивание от стены, стоя спиной (руками, ногами).
  4. Опускание до пояса на руках и выход в стойку.
  5. Опускание по стене до положения моста.
  6. Прыжки на одной ноге, а другая нога на стене.
  7. Махи ногой назад до верха спины.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.12. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения у опоры»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Вращение одной рукой (с опорой рукой в стенку).
  2. Сгибание и разгибание рук (ноги на стенке) в упоре лежа.
  3. То же в стойке на кистях до стойки на голове.
  4. Лодочка по стене (имитация).
  5. Бросок через бедро у стены (имитация).
  6. Имитация захвата ног.
  7. Имитация подхвата.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.13. «Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Разведение пальцев.
  2. Разгибание пальцев упором.
  3. Сгибание большого пальца к кисти.
  4. Разгибание кисти.

5. Сгибание предплечья.
6. Разгибание предплечья.
7. Супинация и пронация предплечья.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.14. «Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Отведение плеча.
  2. Поднимание рук вверх, назад.
  3. Отведение рук вниз, назад.
  4. Вращение плеча.
  5. Наклон вперед.
  6. Прогибание назад.
  7. Вращение (повороты, скручивание) туловища.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.15. «Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Вращение (повороты, скручивание) туловища.
  2. Сгибание (разгибание) шеи.
  3. Вращение головы.
  4. Сгибание (разгибание) бедра.
  5. Отведение бедра.
  6. Шпагат (продольный, поперечный).
  7. Вращение бедра.
  8. Сгибание (разгибание) голени.
  9. Сгибание (разгибание) стопы.
  10. Вращение стопы.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.16. «Упражнения с приложением силы партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Сгибание-разгибание и вращение рук, ног, шеи, туловища в различных положениях и захватом.
  2. Сгибание вперед в положении сидя. Партнер помогает наклонами, стоя сзади.
  3. Разгибание в положении лежа, партнер стоит за спиной, захватив руки или ноги.
  4. Разгибание наклоном в стойке, партнеры стоят спиной друг к другу.

5. Вращение туловища в положении сидя, руки в стороны. Партнер стоит сзади, упираясь бедром в спину.

6. В стойке сведение согнутых рук назад. Партнер стоит сзади, захватив локтевые суставы.

7. Разведение прямых ног в стороны.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 5.17. «Упражнения с помощью партнера, создающего соответствующие условия»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Забегания на «мосту» с помощью партнера.

2. Прогибаться, сидя на скамейке, партнер держит за голени.

3. Прогибаться, сидя на противнике, стоящем в стойке или партнере.

4. Вставание на «мост» с поддержкой партнера (за руку, сбоку).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 5.18. «Упражнения на сохранение равновесия»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. Вращение головой, ногой (попеременно) на месте.

2. В стойке на одной ноге махи ногой (типа подсечки, подхвата и т.п.).

3. В стойке на одной ноге вращение рук в различных направлениях.

4. Вращения туловищем.

5. Наклоны вперед, в стороны, назад в положении ноги вместе, затем в стойке на одной ноге.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 5.19. «Упражнения на сохранение равновесия»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Ходьба по прямой линии.

2. Ходьба по прямой линии с поворотами.

3. Ходьба по прямой линии с быстрой остановкой.

4. Бег с поворотами в прыжке на 360°.

5. Бег с поворотами, быстрым изменением направления (по хлопку).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 5.20. «Упражнения на сохранение равновесия»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Прыжки на двух ногах в заранее намеченное место.

2. Прыжки на одной ноге в заранее намеченное место.

3. Прыжок на двух ногах с поворотом на 180°.

4. Прыжок на одной ноге с поворотом на 180°.

5. Прыжок на одной ноге с поворотом на 180° и приход в положение «ласточка».

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.21. «Упражнения на сохранение равновесия»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Кувырок вперед с выходом на две ноги.

2. Кувырок вперед с выходом на одну ногу.

3. Кувырок назад с выходом на две ноги.

4. Кувырок назад с выходом на одну ногу.

5. Полет-кувырок с фиксацией конечного положения.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.22. «Упражнения на сохранение равновесия»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Переворот вперед с выходом на две ноги.

2. Переворот вперед с выходом на одну ногу.

3. Подъем разгибом с выходом на одну ногу.

4. Подъем разгибом с выходом на две ноги.

5. Вставание с «моста» в стойку.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.23. «Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений: приседания «сумо», приседание + мах ногой по диагонали, диагональные выпады на месте, махи в сторону, «плие» с подъемом на носки, боковые выпады на месте, махи для внутренней стороны бедер, подъем ноги на боку с касанием стопы, ножницы с разножкой, разножка со сгибанием ног.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 5.24. «Комплексы общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. И.П. - стоя, руки в стороны, взять рукоятки блочных устройств, хватом сверху: приведение - отведение рук.

2. И.П. - сидя на скамье, руки вперед, захватить рукоятку блочного устройства хватом сверху: сгибание - разгибание в плечевых суставах выпрямленных рук.

3. И.П.- упор сзади на скамье: сгибание и разгибание рук.

4. И.П.- в упоре на брусьях: сгибание и разгибание рук с отягощением на пояссе, стараясь плечами касаться жердей:

5. И.П.- лежа спиной на узкой скамье, вдоль позвоночника положить тугу сплетенный поролоновый валик: разведение – сведение рук с гантелями.

6. И.П.- сидя поперек гимнастического коня (или высокой скамьи), ноги закреплены: наклоны вперед с отягощением за головой.

7. И.П.- лежа на бедрах поперек гимнастического коня (или высокой скамьи) лицом вниз, ноги закреплены: выпрямление туловища с отягощением за головой.

8. И.П.- в выпаде одной ногой вперед со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде.

9. И.П.- в выпаде одной ногой в сторону, со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде в сторону.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 5.25. «Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости»*

*Теория:* подъемы, спуски, торможение

*Практика:* прыжки на скакалке, балансирование в стойке на одной ноге, кувырки с мячом, кувырки вперед-назад, прыжки с разворотом, тренировка с теннисными мячами.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<https://infourok.ru/fk-kompleks-uprazhnenij-na-razvitie-lovkosti-4278593.html>

## *Раздел №6. Лыжная подготовка*

*Тема 6.1. «Подготовительные упражнения в бесснежный период»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. принять исходное положение (и. п.) - стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

2. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

3. И. п. - туловище наклонено почти горизонтально плоскости опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача -- продвигаться вперед мелкими шагами. Цель упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.

4. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.2. «Подготовительные упражнения в бесснежный период»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

**Практика:** 1. И. п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача - имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения - энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

2. И. п. - стойка лыжника (упр. 1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20- 30 м.

3. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

4. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

**Формы и методы проведения занятия:** учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.3. «Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период»**

**Теория:** правильная техника выполнения упражнений.

**Практика:** 1. ИП - стойка на лыжероллерах с опорой на палки, поочередное поднимание и опускание носков лыжероллеров без отрыва задних роликов от опоры. При поднимании носка лыжероллера масса тела полностью переносится на другую ногу.

2. Повторить упр.1, но поочередно поднимать и опускать весь лыжероллер, сгибая ногу в колене. Не допускать отведений лыжероллеров в сторону.

3.ИП - стойка на лыжероллерах с опорой на палки, ходьба на месте с поочередным подниманием лыжероллеров над опорой на 20-25 см. Следить за своевременным переносом массы тела с одной ноги на другую

4.ИП - как в упр. 3, приставные шаги вправо и влево. Контролировать своевременную передачу массы тела с ноги на ногу и перестановку лыжных палок на каждый шаг. Повторить в каждую сторону.

5. Ступающие шаги на лыжероллерах с поочередным отталкиванием палками. Соблюдать перекрестную координацию в толчках ногами и руками, прочувствовать прочное сцепление лыжероллера с опорой за счет жесткой фиксации передних роликов при отталкивании. Внимательно следить за сохранением наклона туловища вперед, отклоняться назад опасно, т. к. смещение центра тяжести масс назад от центра опоры приводит к потере равновесия и падению назад. Выполнять лучше на пологом подъеме.

**Формы и методы проведения занятия:** учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.4. «Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период»**

**Теория:** правильная техника выполнения упражнений.

**Практика:** 1. Скользящие (катящиеся) шаги на лыжероллерах с двухопорным прокатом - через каждые 3-4 скользящих шага перейти в прокат на двух лыжероллерах до остановки. Повторить 10-15 раз на равнинном участке без палок и с палками. При выполнении скользящих шагов следить за полным переносом массы тела на опорную ногу, а при прокате - за равномерным распределением её на обе ноги, сохранять наклон туловища.

2. Неторопливые скользящие шаги на лыжероллерах без палок с размахиванием руками. Обеспечить контроль за сохранением равновесия при прокате на одном лыжероллере. Выполнять лучше на равнинном участке.

3. Повторить упр.2 с удлиненным прокатом на лыжероллере в каждом скользящем шаге.
4. Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом с акцентом на отталкивании руками - с движением туловища при равномерном распределении массы тела на оба лыжероллера.

5. Передвижение на лыжероллерах попеременным двухшажным ходом в полной координации. Следить за согласованной работой рук и ног при выполнении маховых и толчковых движений.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.5. «Одновременный одно-шажный ход (скоростной вариант) на лыжероллерах»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. равноценное (лучше поочередное) использование в отталкивании и правой, и левой ноги;

2. выполнение отталкивания ногой при выносе рук вперед;

3. небольшое приподнимание на носок опорной ноги перед постановкой палок на опору;

4. постановка палок почти вертикально (угол около  $80^{\circ}$ ) и значительно, впереди носка ботинка;

5. при отталкивании руками вначале небольшое сгибание их в локтевом суставе вместе с наклоном туловища и затем активное выпрямление при завершении толчка;

6. почти полное разгибание туловища при махе руками вперед и толчке ногой;

7. небольшое выдвижение стопы толчковой ноги вперед перед отталкиванием ею;

8. отсутствие выноса маховой ноги вперед, она приставляется к опорной.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.6. «Одновременный бес-шажный ход на лыжероллерах»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. равномерное распределение массы тела на обе ноги в течение всего цикла движений;

2. активное участие туловища в отталкивании руками с амплитудой сгибания его от почти вертикального до горизонтального положения, что характерно и для других одновременных ходов;

3. небольшая задержка туловища в согнутом положении после окончания толчка руками, это особенно важно на высокой скорости;

4. небольшое приподнимание на носки перед постановкой палок на опору для усиления навала туловища на палки в начале толчка;

5. плавное выпрямление туловища после окончания отталкивания руками;

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.7. «Одновременный, двух-шажный ход на лыжероллерах»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. выполнение двух скользящих шагов и одного толчка руками Б цикле хода, который заканчивается отрывом палок от опоры;

2. на первый скользящий шаг одновременный мах руками вперед со сгибанием их в локтевых суставах для движения палок кольцами от себя;

3. при окончании второго скользящего шага постановка палок на опору под острым углом.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.8. «Одновременный одно-шажный ход (затяжной вариант) на лыжероллерах»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. выполнение отталкивания ногой после окончания выноса рук в крайнее переднее положение;

2. значительное увеличение продолжительности маха руками;

3. при махе руками вначале сгибание их в локтевом суставе для выноса палок кольцами от себя, затем энергичное выпрямление рук для постановки палок на опору под острым углом.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.9. «Переход с попеременного хода на одновременный на лыжероллерах»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. выполнять переход из положения свободного скольжения, при котором палки не касаются опоры - одна впереди, другая сзади;

2. решить главную задачу перехода - соединение рук впереди;

3. при всех вариантах перехода задержать на весу одну руку впереди, а другой сделать мах вперед и соединить с первой;

4. во время перехода при первом одновременном толчке руками приставить маховую ногу к опорной.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<https://pandia.ru/text/78/302/42357.php>

**Тема 6.10.«Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;

2. ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;

3. скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;

4. лыжный самокат;

5. продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.11.«Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;  
2. бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);

3. прокладывание лыжни по рыхлому снегу;
4. переход с одной параллельно идущей лыжни на другую;
5. игры и игровые задания на равнинной местности;
6. бег наперегонки без палок;
7. эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);
8. соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.12.«Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1 спуски в основной, высокой, низкой стойках;  
2. то же после разбега;  
3. спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;  
4. спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;  
5. одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;  
6. спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;

7. спуски в положении шага;
8. подпрыгивание во время спуска;
9. то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.13.«Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;  
2. спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;  
3. спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;  
4. спуски без палок с различным положением рук;  
5. спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);  
6. спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);  
7. спуски с проездом в ворота различного размера и формы;

8. спуски с расстановкой предметов, сориерием предметов, метанием снежков в цель.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.14.«Способы подъемов»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* попеременный двух-шажный ход (ступающий и скользящий), «полуелочка», «елочка», «лесенка».

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.15.«Способы торможения»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.16.«Подводящие упражнения в движении на ровной или слегка пологой местности с палками в руках»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;

2. бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);

3. прокладывание лыжни по рыхлому снегу;

4. игры и игровые задания на равнинной местности;

5. бег наперегонки без палок;

6. эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);

7. соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.17.«Педагогические средства восстановления»*

*Теория:* рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

*Практика:* построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств, для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.18.«Снимание винтовки из-за спины»**

*Теория:* снимание винтовки из-за спины и необходимые действия с оружием, предваряющие изготовку для стрельбы (лежа или стоя).

*Практика:* для стрельбы, стоя – продолжение действий осознанного управления дыханием, с опорной постановкой лыж (лыжероллеров) на коврике, относительно мишенной установки;

- достать пустую обойму из магазина и вставить ее в ячейку кассетника, расположенного на цевье или прикладе винтовки (зависит от модели винтовки); изъять заряженную обойму из кассетника и вставить ее в магазин винтовки, с поворотом туловища влево (для правшей);

- правой кистью охватить рукоятку приклада и вставить затыльник в плечо с последующей ориентацией ствола винтовки в сторону первой, для стрельбы, мишени; голова прикладывается к гребню приклада, но глаз не опускается к диоптрическому прицелу;

- прямая кисть левой руки упирается в цевье приклада, а локоть – на ребра грудной клетки и/или на верхний гребень подвздошной кости (это зависит от длины рук спортсмена);

- передернуть затвор и подать патрон в патронник с одновременным дыхательным циклом; затем наклонить голову к прицелу и прижать приклад подушкой большого пальца правой кисти к голове.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

[http://www.shooting-ua.com/arhiv\\_sorevnovaniy/methods\\_19.htm#%E2%84%961.%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC](http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_19.htm#%E2%84%961.%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC)

**Тема 6.19.«Психологические средства восстановления»**

*Теория:* различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу - психогигиена, психа профилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

*Практика:* к психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и их модификации - психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видео психологическое воздействие и др. Психорегулирующее занятие основано на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия обучающегося на функции своего организма посредством слова. Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма обучающегося и ускорение восстановительных процессов.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.20. «Упражнения для обучения коньковым способом передвижения»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* Упр. 1. и. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упр. 2. и. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе вперед в сторону под углом 45° по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упр. 3. и. п. - полуприсед. Задача - прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180 и 360°.

Упр. 4. и. п. - полуприсед. Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

Упр. 5. и. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача - многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) - 50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

## *Раздел №7. Технико-тактическая подготовка*

**Тема 7.1.«Разделы тактической подготовки»**

*Теория:* планирование тактики соревнований; совершенствование в распределении сил по дистанции; совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;

*Практика:* просмотр видеоматериалов с соревнований Всероссийского уровня.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.2. «Тактика прохождения дистанций различной длины»**

*Теория :* тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности.

*Практика:* совершенствование приемов в борьбе с соперником при непосредственном контакте.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.3. «Особенности спортивной борьбы»**

*Теория:* особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах.

*Практика:* тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.4. «Методы ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе»**

*Теория:* техника стрельбы 10-секундной серии.

*Практика:* овладение техникой стрельбы 10-секундной серии.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.5. «Поправка в прицел»**

*Теория:* правильная техника внесения поправок в прицел.

*Практика:* овладение техники внесения поправок в прицел.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.6. «Победа над ветром»**

*Теория:* методы ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе.

*Практика:* овладение техники умения побеждать ветер.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.7. «Стрельба по установкам»**

*Теория:* правильная техника стрельбы по установкам (20,15,10 секундные серии).

*Практика:* определение результатов.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.8. «Ошибки при стрельбе на изготовке»**

*Теория:* возможные ошибки на изготовке.

*Практика:* методические приемы и способы устранения ошибок.

Ошибки	Методические приемы и способы устранения ошибок
мышцы ног сильно напряжены	научиться расслаблять мышцы
большой угол разворота туловища	проверить положение туловища, помнить, что большой угол разворота требует сильного поворота левой руки и вызывает напряжение мышц шеи
сильный наклон головы вперед, откидывание назад	найти оптимальное положение головы, при котором расслаблены шейные мышцы
наклон головы вправо, влево сильное давление щеки на приклад	подогнать оружие
сильное напряжение мышц шеи	упражняться в однообразном положении головы
неоднообразная сила сжатия ложи,	закреплять кисть не за счет напряжения

напряжение кисти левой руки	мышц, сжатие производить однообразно
избыточный угол между плечом и предплечьем	контролировать величину угла в соответствии с правилами
левая рука слишком продвинута вперед	укоротить ремень, антабку придвигнуть к себе
удержание винтовки на весу	уменьшить длину ремня
напряжение мышц плеча и предплечья	контролировать расслабление
зависание кисти на рукоятке приклада, сильное (и неоднообразное) сжатие рукоятки	контролировать удержание рукоятки на протяжении всей стрельбы

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.9. «Ошибки стрельбы при прицеливании»*

*Теория:* возможные ошибки при прицеливании.

*Практика:* методические приемы и способы устранения ошибок.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Ошибки	Методические приемы и способы устранения ошибок
прицеливание исподлобья	контролировать положение головы
концентрация внимания на мушке при стрельбе с кольцевой мушкой	внимание концентрировать на мишени
концентрация внимания на мишени при стрельбе с пеньковой мушкой	внимание концентрировать на мушке, соблюдение концентрических окружностей контролируется боковым зрением
несоответствие диаметра диоптра освещению в тире (на стрельбище)	диаметр отверстия диоптра подбирается в соответствии с индивидуальными особенностями, оптимальные размеры диоптра 1,2 – 1,6 мм
несоответствие размера мушки	рекомендуется иметь мушку 2,25 – 2,5 мм
прицел находится далеко или близко к глазу	переместить прицел вперед или назад, расстояние между глазом и диоптром 2-3 см
неодинаковый прицел между мушкой (пеньковой) и мишенью	запомнить просвет и удерживать его постоянным
слишком долгое прицеливание	потренироваться в стрельбе с ограничением времени
слишком большой просвет, прицеливание без просвета при стрельбе с пеньковой мушкой	контролировать просвет, отсутствие его вызовет трудности проверки нахождения вершины мушки
ведение стрельбы «не по месту»	внести поправки в прицел, научиться правильно оценивать свои действия
слабая концентрация внимания (прислушивание к постоянным шумам и т.п.)	концентрировать внимание на отдельных элементах техники, применять наушники

*Тема 7.10. «Ошибки при стрельбе при управлении дыханием»*

*Теория:* возможные ошибки при управлении дыханием.

*Практика:* методические приемы и способы устранения ошибок.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Ошибки	Методические приемы и способы устранения ошибок
задержка дыхания на вдохе или выдохе	перед выстрелом сделать 2-3 полуудоха, на полуудохе задержать дыхание
чрезмерная задержка дыхания	выстрел отложить, сделать 2-3 вдоха и выдоха
чрезмерная гипервентиляция	выполнить 2-3 спокойных вдоха и выдоха, помнить, что чрезмерно глубокое и длительное дыхание приводит к увеличению колебаний оружия

*Тема 7.11. «Ошибки при стрельбе при управлении спуском»*

*Теория:* возможные ошибки при управлении спуском.

*Практика:* методические приемы и способы устранения ошибок.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Ошибки	Методические приемы и способы устранения ошибок
нажатие на спусковой крючок средней фалангой пальца	контролировать нажатие третьей фалангой указательного пальца
подливание благоприятного момента для нажатия на спусковой крючок	уделить больше внимания устойчивости оружия
чрезмерно осторожное, медленное нажатие на спусковой крючок – затягивание выстрела, резкое нажатие рывком	применять стрельбу с ограничением времени, тренироваться без патрона, для контроля надеть на указательный палец бумажный конус
нажатие на спусковой крючок при увеличении колебания оружия	тренироваться без патрона на устойчивость оружия

*Тема 7.12. «Технико-тактическая подготовка»*

*Теория:* взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке биатлонистов.

*Практика:* тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.13. «Взаимосвязь лыжного бега и биатлонной стрельбы»*

*Теория:* влияние погодных условий и меры по минимизации их влияния.

*Практика:* техника лыжного бега, биатлонной стрельбы и их взаимосвязь с физическим состоянием и психологическими особенностями.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.14. «Ритм двигательных действий»*

*Теория:* формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

*Практика:* индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовки для стрельбы из положения лежа

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.15. «Техническое совершенствование»*

*Теория:* техническое совершенствование связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма биатлониста. В этом случае у биатлониста формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

*Практика:* формирование совершенного двигательного навыка, применение разнообразных методических приемов для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.16. «Техника стрельбы в передвижении на лыжах»*

*Теория:* корректировка и самокорректировка стрельбы.

*Практика:* многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.17. «Последовательность стартов»*

*Теория:* последовательность стартов и информация о спортивных соперниках.

*Практика:* отработка быстроты прицеливания и техники перезарядки оружия.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.18. «Приемы решения тактических задач»*

*Теория:* приемы решения тактических задач во время гонки на различные дистанции; приемы борьбы с соперником при непосредственном контакте.

*Практика:* особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.19. «Техника стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с лыжной гонкой»*

*Теория:* совершенствование технического мастерства.

*Практика:* отработка техники стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях и с различной интенсивностью.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.20. «Стрельба при различных метеорологических условиях»*

*Теория:* совершенствование технического мастерства.

*Практика:* выполнение отдельных элементов стрельбы в зависимости от метеорологических условий и степени подготовленности спортсмена.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.21. «Педагогические задачи технической подготовки»*

*Теория:* техническое мастерство с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

*Практика:* совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлонист.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.22. «Педагогические задачи технической подготовки»*

*Теория:* согласованность двигательных и вегетативных функций.

*Практика:* обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Раздел №8. Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка*

*Тема 8.1. «Техника изготовки»*

*Теория:* просмотр презентаций и дидактического материала.

*Практика:* отработка техники изготовки для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.2. «Техника стрельбы лежа с упором»*

*Теория:* устойчивость оружия.

*Практика:* отработка навыков стрельбы: 1. винтовка свободно лежит на упоре, а кисть левой руки придерживает приклад возле плеча, придавая ему однообразное устойчивое положение в плече; 2. с поддержкой левой рукой за цевье винтовки.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.3. «Приемы заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа»*

*Теория:* обычная система затвора; пистолетный механизм заряжания; прямого действия затвора.

*Практика:* отработка приемов заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.4. «Техника выполнения выстрела»*

*Теория:* основные элементы техники выполнения выстрела.

*Практика:* изготовка, постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.5. «Средняя точка попадания»*

*Теория:* внесение поправок в прицел.

*Практика:* определение средней точки попадания 3-5 выстрелов, внесение поправок в прицел.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.6. «Элементы техники выполнения выстрела, прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма»*

*Теория:* теоретическая основа отдельных элементов на стрельбище.

*Практика:* последовательность действий стрелка при стрельбе.

Основные действия стрелка	Особенности действия стрелка
Приведение своего эмоционального состояния в «боевую готовность».	В зависимости от подготовки и своего эмоционального и физического состояния стрелок должен сделать соответствующую разминку, затем специальные упражнения с оружием: изготовка, удержание оружия, нажатие на спусковой крючок, задержка дыхания. Потом общие лёгкие физические упражнения и отдых перед стрельбой.

Осмотр тира, оружия и пуль.	Убедиться в достаточности освещения, хорошей видимости своего щита, проверить контровку прицела, сосчитать пули и отбраковать дефектные.
Принятие положения для стрельбы согласно упражнению.	Все мышцы и суставы должны иметь наименьшее, но достаточное напряжение. Отключиться от всех посторонних мыслей, установить спокойное дыхание, сконцентрировать внимание на необходимых действиях для обеспечения точного выстрела.
Заряжание оружия.	По команде руководителя стрельбы взять оружие, направить его в сторону мишени, убедиться, что в зоне стрельбы никого нет и зарядить оружие.
Прикладка оружия.	По команде руководителя стрельбы: «СТАРТ» однообразно и привычно удерживать оружие, сжимая его с одной и той же силой при всех выстрелах упражнения.
Грубая наводка оружия в мишень.	Стараться излишне не напрягать мышцы, установить «ровную» мушку и, сохраняя её, направить ствол оружия в мишень.
Прицеливание.	Следить за «ровной» мушкой. Мышцы – в наименьшем возможном напряжении. Направить линию прицеливания в «район» прицеливания.
Самоконтроль прицеливания и уточнение изготовки.	Произвести 2-3 раза, закрывая глаза примерно на 10 сек. Если не совпадают точки наводки оружия и прицеливания, то изменить положение частей тела.
Вентиляция лёгких.	Не более 2-3 спокойных средних вздохов (примерно на 50% объёма лёгких) и выдохов.
Задержка дыхания.	Стараться, чтобы задержка дыхания была на полу вдохе при одном и том же натренированном объёме лёгких, но не резко, а при постепенно уменьшающемся количестве вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Следить за неподвижностью межрёберных мышц, диафрагмы и мышц живота.
Точная наводка оружия.	Следить за устойчивостью всех частей тела, удерживать «ровную» мушку и сохранять её чёткость, удерживать оружие с необходимой, но минимальной, привычной и одинаковой силой.
Начало нажатия на спусковой крючок.	Нажимающий палец должен быть на

	середине спускового крючка, а его плавное движение параллельно оси ствола; мушка должна быть «ровной» и находиться в «районе» прицеливания.
Продолжение нажатия на спусковой крючок.	Сосредоточиться только на сохранении максимальной устойчивости, автономности движения нажимающего на спусковой крючок пальца. Мушка «ровная» - уменьшить колебание оружия до минимального. Удерживать наводку оружия в момент срыва боевого взвода поршня с шептала спускового механизма – этот момент должен быть неожиданным для стрелка.
Дожатие спускового крючка.	После срыва боевого взвода поршня с шептала спускового механизма ещё примерно 1 сек. продолжать нажатие, сохраняя необходимую изготовку, прицеливание и задержку дыхания, т.е. не расслабляясь.
Отдых между выстрелами.	Опустить оружие, перевести взгляд на неяркий фон, сделать 2-3 усиленных выдоха и установить спокойное дыхание, расслабить мышцы и суставы, сделать лёгкие движения, проанализировать свои действия, обратить внимание на неточности выполнения элементов выстрела и настроиться на корректирование этих неточностей при следующих выстрелах.
Повторение всех действий для производства всех выстрелов упражнения.	Сохранять спокойствие и уверенность в точной стрельбе, поддерживать в себе состояние «боевой готовности» до конца стрельбы.
Откладывание выстрела.	Производится при необходимости эмоционального настроя, ускорения нервной системы, регулирования дыхания, уточнения изготовки и т.п. Способы откладывания выстрела с сохранением изготовки: палец снимается со спускового крючка или прекращается нажатие на спусковой крючок, но палец не снимается.
Окончание или прекращение стрельбы.	Разрядить оружие, проверить канал ствола на свет и положить на стол с открытым стволом или поставить в пирамиду.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.7. «Прицеливание по фигурным мишеням М.А. Иткиса»*

*Теория:* развитие и закрепление координации движений стрелков.

*Практика:* обучающийся принимает заданную изготовку к стрельбе, прицеливается в прямую крестообразную мишень. Затем медленно и плавно передвигает «ровную» мушку по мишени вверх-вниз и слева-направо, останавливаясь посередине. Руководитель контролирует точность наводки оружия по ортоскопу или по световому «зайчику». То же самое надо проделать по диагональной крестообразной мишени, а затем по кольцеобразной. Задание – удержание «ровной» мушки с наименьшими колебаниями. Данные размеры мишеней рекомендуются для дистанции 5 метров для начинающих стрелков. Чем выше мастерство стрельбы, тем меньше должны быть размеры мишеней.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.8. «Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры»*

*Теория:* изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры длительностью до 5 мин. и более. Самоконтроль изготовки.

*Практика:* принять заданную изготовку для стрельбы с оружием или его макетом, прицелиться в мишень, задержать дыхание и закрыть глаза примерно на 10 сек. Затем открыть глаза и проверить точность совпадения точки наводки оружия и точки прицеливания. Как правило, эти точки не совпадают. Надо постараться выяснить, из-за каких групп мышц и каких суставов произошло отклонение оружия. После этого найти такое изменение положения частей тела, чтобы изготовка была более устойчивой, то есть с минимальным мышечным напряжением. Повторить это упражнение несколько раз, увеличивая время закрытия глаз примерно до 20 сек. и добиваясь большей точности положения частей тела без визуального корректирования.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.9. «Устройство и назначение механизмов и деталей пистолета Макарова (ПМ), пневматического пистолета»*

*Теория:* материальная часть пистолета ПМ: ТТХ, общее устройство и принцип действие. Конструктивные отличия пневматического оружия от электронного оружия (имитатора).

*Практика:* «заряжание» и «разряжение». Особенности эксплуатации. Подготовка к работе. Положение частей и механизмов до заряжания. Работа частей и механизмов при заряжании и во время стрельбы. Неполная разборка, сборка, чистка и смазка.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.10. «Вспомогательные упражнения при стрельбе»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. Стрельба из винтовки (автомата Калашникова) по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. 2. То же из пневматического пистолета (пистолета Макарова) двумя руками. 3. То же из пневматического пистолета (пистолета Макарова) одной рукой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.11. «Стрельба на время в спокойном состоянии»*

*Теория:* ритм стрельбы задает звуковой метроном, винтовка не закреплена.

*Практика:* стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно снижается с 1 мин до 50, 40, 30, 20с; лежа с упора и стоя с упора; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.12. «Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы из положения лежа»*

*Теория:* внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка.

*Практика:* отработка первого выстрела и принятие однообразной изготовки для стрельбы лежа и стоя с упора: 1) дуэльная стрельба 2) стрельба с выбыванием 3) стрельба с форой 4) эстафета, стрельба командой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.13. «Совершенствование элементов прицеливания из положения лежа с упора»*

*Теория:* следить за техникой изготовки: локоть и ствол параллельно, винтовку не заваливать, ремень не должен перетягивать руку, кисть левой руки свободно поддерживает ствол.

*Практика:* прицеливание, лежа с ремня, холостой тренаж; стоя с упора, винтовка не закреплена, с тренажа; стрельба по мишеням лежа с ремня и стоя с упора (спокойная стрельба на качество выполнения выстрела).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.14. «Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевание на плечи»*

*Теория:* контролировать правильное выполнение. Изготовка: винтовка за спиной, выстрел, надеть винтовку, снять, выстрел, надеть винтовку. И.П. с надеванием и снятием оружия.

*Практика:* надевание и снятие оружия в покое; надевание и снятие оружия на время; надевание и снятие оружия в парах (кто быстрее); надевание и снятие оружия со стрельбой (по одному выстрелу лежа с упора); холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.15. «Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и стоя (эстафеты, спринтерские гонки)»*

*Теория:* внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка (лежа и стоя)

*Практика:* без патрона, имитация процесса выстрела закрытыми глазами лежа с упора и стоя с упора; отработка первого выстрела и принятие однообразной изготовки для стрельбы лежа и стоя с упора: 1) дуэльная стрельба 2) стрельба с выбыванием 3) стрельба с форой 4) эстафета, стрельба командой; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.16. «Стрельба из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах»*

*Теория:* стрельба выполняется сразу после выполнения упражнения; стоя ногами на платформе, производить стрельбу по мишеням, винтовка не закреплена.

*Практика:* стрельба из положения стоя с упора при различных вариантах изготовки: 1) стоя на гимнастическом мате 2) кувырок вперед, назад 3) прыжки вверх с поворотом на 360 градусов 4) с использованием качающейся платформы; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.17. «Стрельба по стандартным мишеням»*

*Теория:* винтовка не закреплена. Стоя, можно держать винтовку без упора.

*Практика:* стрельба по стандартным мишеням, диаметр – 60мм, не выходя из габарита «семерки», «восьмерки», «девятки», «десятки», лежа с упора и стоя с упора.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.18. «Стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 10 рубежей по 150 м круг, равномерный метод тренировки, винтовка во время передвижения на лыжах находится на рубеже, подход к рубежу, винтовку за спину, выполнить один выстрел, винтовку за спину, уход на круг и т.д. Спокойно отрабатывать каждый выстрел.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.19. «Стрельба по белому листу с заданием направления»*

*Теория:* лист расчерчен на четыре части для повышения кучности стрельбы.

*Практика:* стрельба по белому листу с заданием направления, т.е. стрельба на 7, 10, 2, 5 ч, лежа с ремня, стоя с упора; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.20. «Холостой тренаж, сидя на стуле»*

*Теория:* оружие удерживается за счет рук, что способствует развитию силы, без подхода к мишеням, спокойная стрельба. Следить за изготовкой и правильной обработкой спускового крючка.

*Практика:* холостой тренаж, сидя на стуле, полностью исключается работа ног и частично туловища - стрельба по мишеням с ремня и стоя с упора.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.21. «Стрельба из положения, лежа с ремня с заданием»*

*Теория:* изготовка контролируется самостоятельно, перед стрельбой винтовка находится за спиной и так всегда после стрельбы (и.п.).

*Практика:* стрельба из положения, лежа с ремня с заданием не выйти из габарита «семерки», «восьмерки»; стрельба из положения, стоя с упора на тренаже; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.22. «Стрельба из положения, стоя с упора с заданием»*

*Теория:* внимательно отработать выстрел не дергать спусковой крючок Спокойная стрельба без учета времени на качество, подсчет очков.

*Практика:* Стрельба из положения, стоя с упора с заданием: не выйти из габарита «тройки», «четверки», «пятерки»; по стандартным мишеням; стрельба на определение среднего тренировочного результата лежа с упора, стоя с упора; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Раздел №9. Соревновательная деятельность*

*Тема 9.1. «Сдача нормативов по ОФП»*

*Теория:* правила выполнения упражнений.

*Практика:* сдача нормативов ОФП (личное первенство, внутри объединения).

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 9.2. «Сдача нормативов по лыжной подготовке»*

*Теория:* правила выполнения лыжной техники.

*Практика:* сдача нормативов по лыжной подготовке (личное первенство, внутри объединения).

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 9.3. «Сдача нормативов по стрелковой подготовке»*

*Теория:* правила выполнения стрелковой техники.

*Практика:* сдача нормативов по стрелковой подготовке (личное первенство, внутри объединения).

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 9.4. «Открытое первенство города Набережные Челны по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона»*

*Теория:* правила поведения на соревнованиях.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 9.5. «Открытое первенство города Набережные Челны по биатлону из пневматической винтовки «Фестиваль ЗИМА»*

*Теория:* правила поведения на соревнованиях.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Раздел №10. Итоговое занятие*

*Тема 10.1. «Промежуточный контроль»*

*Теория:* правила проведения промежуточного контроля.

*Практика:* сдача нормативов «Меткий стрелок», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся, подведение итогов за первое полугодие.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет, индивидуальная.

*Тема 10.2. «Промежуточный контроль»*

*Теория:* правила проведения промежуточного контроля.

*Практика:* сдача нормативов «Меткий стрелок», сдача нормативов ОФП, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет, индивидуальная.

### *Содержание программы 3 года обучения*

#### *Раздел № 1. Вводное занятие*

*Тема 1. «Вводное занятие. Вводный контроль»*

*Теория:* информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде в транспорте и т.д.

*Практика:* сдача нормативов, игровые упражнения, тестирование

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, игровые упражнения на знакомство, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся.

#### *Раздел №2. Основы совершенствования спортивного мастерства.*

*Тема 2.1. «Спортивное мастерство»*

*Теория:* ССМ процесс спортивной подготовки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

*Практика:* совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности (моделирование соревнований во время тренировочных занятий, контрольные соревнования).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

## *Тема 2.2. «Основы совершенствования спортивного мастерства»*

*Теория:* анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий.

*Практика:* средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей биатлонистов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

## *Тема 2.3. «Педагогические задачи технической подготовки на этапе ССМ»*

*Теория:* совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлонист; обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем; эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе стрельбы.

*Практика:* просмотр видеоматериалов и дидактического материала.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

## *Тема 2.4. «Основные показатели ССМ»*

*Теория:* уровень физического развития и функционального состояния занимающихся; выполнение обучающимся объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамика роста спортивно-технических показателей; результаты выступлений на республиканских соревнованиях.

*Практика:* изучение дидактического материала.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

## *Тема 2.5. «Основные задачи этапа спортивного совершенствования»*

*Теория:* повышение специальной подготовленности; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.

*Практика:* формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

## *Тема 2.6. «Факторы, определяющие достижения высокого спортивного результата»*

*Теория:* морфофункциональные показатели; физическая (функциональная) подготовленность; психологическая подготовленность; эффективность и экономичность спортивной техники тактической подготовленности.

*Практика:* разбор поэтапно каждого фактора для достижения спортивного мастерства.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

### *Раздел №3. Гигиена. Режим дня и питание спортсмена*

#### *Тема 3.1. «Соблюдение гигиенических норм»*

*Теория:* соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиена обуви и одежды.

*Практика:* подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 3.2. «Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом»*

*Теория:* соблюдение режима дня, начало и конец всех его элементов, видов деятельности всегда в одно и то же время, адекватная физическая подвижность, достаточность сна, пребывание на воздухе, активный отдых на воздухе

*Практика:* применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<https://gigabaza.ru/doc/74626.html>

#### *Тема 3.3. «Закаливание»*

*Теория:* сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

*Практика:* просмотр презентации, видеоролика.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

#### *Тема 3.4. «Питание»*

*Теория:* понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим.

*Практика:* контроль за весом тела. Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях спортом.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

### *Раздел №4. Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия*

#### *Тема 4.1. «Комплексы общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений

*Практика:* 1. И.П. - стоя, руки в стороны, взять рукоятки блочных устройств, хватом сверху: приведение - отведение рук.

2. И.П. - сидя на скамье, руки вперед, захватить рукоятку блочного устройства хватом сверху: сгибание - разгибание в плечевых суставах выпрямленных рук.

3. И.П.- упор сзади на скамье: сгибание и разгибание рук.

4. И.П.- в упоре на брусьях: сгибание и разгибание рук с отягощением на пояссе, стараясь плечами касаться жердей:

5. И.П.- лежа спиной на узкой скамье, вдоль позвоночника положить тугу сплетенный поролоновый валик: разведение – сведение рук с гантелями.

6. И.П.- сидя поперек гимнастического коня (или высокой скамьи), ноги закреплены: наклоны вперед с отягощением за головой.

7. И.П.- лежа на бедрах поперек гимнастического коня (или высокой скамьи) лицом вниз, ноги закреплены: выпрямление туловища с отягощением за головой.

8. И.П.- в выпаде одной ногой вперед со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде.

9. И.П.- в выпаде одной ногой в сторону, со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде в сторону.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### **Тема 4.2. «Упражнения для совершенствования координации движений»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Хлопок ладонями в упоре лежа.

2. Хлопок ладонями за спиной из упора лежа.

3. Кувырок вперед.

4. Кувырок вперед с хлопком ладонями под ногой.

5. Круги руками встречные.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### **Тема 4.3. «Упражнения на сохранение равновесия»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. Вращение головой, ногой (попеременно) на месте.

2. В стойке на одной ноге махи ногой (типа подсечки, подхвата и т.п.).

3. В стойке на одной ноге вращение рук в различных направлениях.

4. Вращения туловищем.

5. Наклоны вперед, в стороны, назад в положении ноги вместе, затем в стойке на одной ноге.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### **Тема 4.4. «Упражнения с помощью партнера, создающего соответствующие условия»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Забегания на «мосту» с помощью партнера.  
2. Прогибаться, сидя на скамейке, партнер держит за голени.  
3. Прогибаться, сидя на противнике, стоящем в стойке или партнере.  
4. Вставание на «мост» с поддержкой партнера (за руку, сбоку).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.5. «Акробатические упражнения с партнером и без партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Полет-кувырок в высоту.  
2. Переворот в сторону («колесо»),  
3. Переворот вперед (передний).  
4. Перекат вперед по животу и груди.  
5. Переворот вперед с опорой на одну руку.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.6. «Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Отведение плеча.  
2. Поднимание рук вверх, назад.  
3. Отведение рук вниз, назад.  
4. Вращение плеча.  
5. Наклон вперед.  
6. Прогибание назад.  
7. Вращение (повороты, скручивание) туловища.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.7. «Упражнения на совершенствование ловкости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Кувырок вперед в группировке (из приседа).  
2. Кувырок вперед с прямых ног (стоя).  
3. Кувырок вперед с выходом на одну ногу («пистолетиком»).  
4. Кувырок вперед с выходом на одну ногу и захватом ноги.  
5. Кувырок вперед с набивным мячом в руках.  
6. Кувырок вперед без опоры руками (руки сцеплены за спиной).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.8. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в движении»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Прыжки на носках (с движением вперед).
  2. Прыжки на прямых ногах (с движением вперед).
  3. Прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед).
  4. Прыжки с высоким подниманием бедра.
  5. Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
  6. Прыжки на одной ноге.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.9. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в движении»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета.
  2. Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
  3. Прыжки с разбега в длину.
  4. Прыжки с разбега в высоту.
  5. Прыжки с разбега в высоту через предмет.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.10. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки с места»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Прыжок на двух ногах в длину.
  2. Прыжок на одной ноге в длину.
  3. Прыжок на двух ногах в высоту.
  4. Прыжок на одной ноге в высоту.
  5. Прыжок на двух йогах с поворотом на  $180^\circ$ .
  6. Прыжок на одной ноге с поворотом на  $180^\circ$ .
  7. Прыжок на одной ноге через захваченную ногу.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.11. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки с предметами и через предметы»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Прыжки с гантелями в руках.
  2. Прыжки с гирями в руках.

3. Прыжки с набивным мячом в руках (в ногах).
4. Прыжки через скакалку (вперед, назад), сложенную вдвое и т.д.
5. Прыжки через гимнастическую палку, захваченную руками.
6. Прыжки через козла, коня, скамейку с опорой руками, перенося ноги в сторону.
7. Спрыгивание с гимнастической стенки (шведской).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.12. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения у опоры»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Отталкивание от стены (сгибание и разгибание рук).
  2. Опускание на прямых руках до касания грудью стенки.
  3. Отталкивание от стены, стоя спиной (руками, ногами).
  4. Опускание до пояса на руках и выход в стойку.
  5. Опускание, но стена до положения моста.
  6. Прыжки на одной ноге, а другая нога на стене.
  7. Махи ногой назад до верха спины.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.13. «Акробатические упражнения с партнером и без партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Переворот вперед с выходом на одну ногу.
  2. Кувырок назад с высоты (стула, чучела, скамейки и т.п.).
  3. Переворот назад (фляг).
  4. Сальто вперед.
  5. Сальто назад.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.14. «Акробатические упражнения с партнером и без партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Кувырок по диагонали (через плечо).
  2. Кувырок вперед без опоры руками.
  3. Кувырок вперед с захватом скрещенных ног.
  4. Кувырок назад с захватом скрещенных ног.
  5. Полет-кувырок в длину.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.15. «Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Разведение пальцев.
  2. Разгибание пальцев упором.
  3. Сгибание большого пальца к кисти.
  4. Разгибание кисти.
  5. Сгибание предплечья.
  6. Разгибание предплечья.
  7. Супинация и пронация предплечья.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.16. «Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Вращение (повороты, скручивание) туловища.
  2. Сгибание (разгибание) шеи.
  3. Вращение головы.
  4. Сгибание (разгибание) бедра.
  5. Отведение бедра.
  6. Шпагат (продольный, поперечный).
  7. Вращение бедра.
  8. Сгибание (разгибание) голени.
  9. Сгибание (разгибание) стопы.
  10. Вращение стопы.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.17. «Упражнения с приложением силы партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Сгибание-разгибание и вращение рук, ног, шеи, туловища в различных положениях и захватом.
  2. Сгибание вперед в положении сидя. Партнер помогает наклонами, стоя сзади.
  3. Разгибание в положении лежа, партнер стоит за спиной, захватив руки или ноги.
  4. Разгибание наклоном в стойке, партнеры стоят спиной друг к другу.
  5. Вращение туловища в положении сидя, руки в стороны. Партнер стоит сзади, упираясь бедром в спину.
  6. В стойке сведение согнутых рук назад. Партнер стоит сзади, захватив локтевые суставы.
  7. Разведение прямых ног в стороны.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 4.18. «Упражнения на совершенствование ловкости»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. В упоре лежа сгибать и разгибать руки.
  2. То же с упором на пальцы (это позволяет занимающимся правильно располагать пальцы).
  3. В упоре лежа хлопок руками перед грудью.
  4. В упоре лежа хлопок руками за спиной.
  5. С колен падение вперед, не сгибаясь, с опорой на ладони.
  6. С широко расставленных ног (руки за спину) падение вперед с опорой на кисти с ладони.

7. Из стойки руки за спину падение вперед с опорой на кисти.

8. Из стойки руки за спину падение назад с опорой на кисти.

9. Падение из стойки с опорой на руки и после прыжка вперед.

10. Падение из стойки с опорой на руки и после прыжка назад.

11. Падение с опорой на руки с партнером, схватившим падающего сзади.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 4.19. «Упражнения на сохранение равновесия»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Ходьба по прямой линии.
  2. Ходьба по прямой линии с поворотами.
  3. Ходьба по прямой линии с быстрой остановкой.
  4. Бег с поворотами в прыжке на  $360^\circ$ .
  5. Бег с поворотами, быстрым изменением направления (по хлопку).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 4.20. «Упражнения на сохранение равновесия»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Прыжки на двух ногах в заранее намеченное место.
  2. Прыжки на одной ноге в заранее намеченное место.
  3. Прыжок на двух ногах с поворотом на  $180^\circ$ .
  4. Прыжок на одной ноге с поворотом на  $180^\circ$ .
  5. Прыжок на одной ноге с поворотом на  $180^\circ$  и приход в положение «ласточка».

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.21. «Упражнения на сохранение равновесия»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Кувырок вперед с выходом на две ноги.
  2. Кувырок вперед с выходом на одну ногу.
  3. Кувырок назад с выходом на две ноги.
  4. Кувырок назад с выходом на одну ногу.
  5. Полет-кувырок с фиксацией конечного положения.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.22. «Упражнения на сохранение равновесия»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Переворот вперед с выходом на две ноги.
  2. Переворот вперед с выходом на одну ногу.
  3. Подъем разгибом с выходом на одну ногу.
  4. Подъем разгибом с выходом на две ноги.
  5. Вставание с «моста» в стойку.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.23. «Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений»

*Практика:* выполнение упражнений: приседания «сумо», приседание + мах ногой по диагонали, диагональные выпады на месте, махи в сторону, «плие» с подъемом на носки, боковые выпады на месте, махи для внутренней стороны бедер, подъем ноги на боку с касанием стопы, ножницы с разножкой, разножка со сгибанием ног.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.24. «Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости»*

*Теория:* подъемы, спуски, торможение

*Практика:* прыжки на скакалке, балансирование в стойке на одной ноге, кувырки с мячом, кувырки вперед-назад, прыжки с разворотом, тренировка с теннисными мячами.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<https://infourok.ru/fk-kompleks-uprazhnenij-na-razvitie-lovkosti-4278593.html>

## *Раздел №5. Правила биатлона*

### *Тема 5.1. «Старт»*

*Теория:* правила поведения биатлониста в стартовом городке. Участники биатлонной гонки стартуют по команде судьи. Причем в отдельных дисциплинах - вместе, а в других - раздельно, после определенных интервалов.

*Практика:* просмотр видеоматериалов работы спортсменов на старте, в зависимости от вида дисциплин.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

### *Тема 5.2 «Прохождение дистанции»*

*Теория:* правила поведения на дистанции. Правила поведения на стрельбище и на огневом рубеже. После прохождения определенной дистанции каждому из спортсменов предстоит стрельба по пяти мишеням. В случае промаха биатлонист наказывается либо прохождением штрафного круга, либо он «автоматом» получает штрафное время, либо должен использовать дополнительные патроны. Для каждого вида биатлонной гонки свое наказание.

*Практика:* просмотр видеоматериалов работы спортсмена на дистанции.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, эвристическая беседа.

### *Тема 5.3 «Наказания»*

*Теория:* в ходе гонки спортсменам запрещено: срезать круги, игнорировать штрафные круги, оказывать умышленное физическое воздействие друг на друга. Правила биатлона так же запрещают участникам стрелять по чужим мишеням. Точное попадание спортсмена по чужой мишени считается, как промах. Победителем гонки становится биатлонист, показавший лучшее время на дистанции, которое в свою очередь напрямую зависит от количества промахов.

*Практика:* демонстрация слайдов.3

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, эвристическая беседа.

## *Раздел №6. Лыжная подготовка, в том числе восстановительные мероприятия*

### *Тема 6.1. «Подготовительные упражнения в бесснежный период»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз

2. И. п. - туловище наклонено почти горизонтально плоскости опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача -- продвигаться вперед мелкими шагами. Цель

упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.

3. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

4. Принять исходное положение (и. п.) - стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### **Тема 6.2. «Подготовительные упражнения в бесснежный период»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

2. И. п. - стойка лыжника (упр. 1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20- 30 м.

3. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

4. И. п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача - имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения - энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### **Тема 6.3. «Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период.**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений»

*Практика:* 1. ИП - стойка на лыжероллерах с опорой на палки, поочередное поднимание и опускание носков лыжероллеров без отрыва задних роликов от опоры. При поднимании носка лыжероллера масса тела полностью переносится на другую ногу.

2. Повторить упр.1, но поочередно поднимать и опускать весь лыжероллер, сгибая ногу в колене. Не допускать отведений лыжероллеров в сторону.

3.ИП - стойка на лыжероллерах с опорой на палки, ходьба на месте с поочередным подниманием лыжероллеров над опорой на 20-25 см. Следить за своевременным переносом массы тела с одной ноги на другую

4.ИП - как в упр. 3, приставные шаги вправо и влево. Контролировать своевременную передачу массы тела с ноги на ногу и перестановку лыжных палок на каждый шаг. Повторить в каждую сторону.

5. Ступающие шаги на лыжероллерах с поочередным отталкиванием палками. Соблюдать перекрестную координацию в толчках ногами и руками, прочувствовать прочное сцепление лыжероллера с опорой за счет жесткой фиксации передних роликов при отталкивании. Внимательно следить за сохранением наклона туловища вперед, отклоняться назад опасно, т. к. смещение центра тяжести масс назад от центра опоры приводит к потере равновесия и падению назад. Выполнять лучше на пологом подъеме.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.4. «Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. Скользящие (катящиеся) шаги на лыжероллерах с двухпорным прокатом - через каждые 3-4 скользящих шага перейти в прокат на двух лыжероллерах до остановки. Повторить 10-15 раз на равнинном участке без палок и с палками. При выполнении скользящих шагов следить за полным переносом массы тела на опорную ногу, а при прокате - за равномерным распределением её на обе ноги, сохранять наклон туловища.

2. Неторопливые скользящие шаги на лыжероллерах без палок с размахиванием руками. Обеспечить контроль за сохранением равновесия при прокате на одном лыжероллере. Выполнять лучше на равнинном участке.

3. Повторить упр.2 с удлиненным прокатом на лыжероллере в каждом скользящем шаге.

4. Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом с акцентом на отталкивании руками - с движением туловища при равномерном распределении массы тела на оба лыжероллера.

5. Передвижение на лыжероллерах попеременным двухшажным ходом в полной координации. Следить за согласованной работой рук и ног при выполнении маховых и толчковых движений.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.5. «Одновременный бес-шажный ход на лыжероллерах»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. равномерное распределение массы тела на обе ноги в течение всего цикла движений;

2. активное участие туловища в отталкивании руками с амплитудой сгибания его от почти вертикального до горизонтального положения, что характерно и для других одновременных ходов;

3. небольшая задержка туловища в согнутом положении после окончания толчка руками, это особенно важно на высокой скорости;

4. небольшое приподнимание на носки перед постановкой палок на опору для усиления навала туловища на палки в начале толчка;

5. плавное выпрямление туловища после окончания отталкивания руками;

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.6. «Одновременный одно-шажный ход (скоростной вариант) на лыжероллерах»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. равноценное (лучше поочередное) использование в отталкивании и правой, и левой ноги;

2. выполнение отталкивания ногой при выносе рук вперед;

3. небольшое приподнимание на носок опорной ноги перед постановкой палок на опору;

4. постановка палок почти вертикально (угол около  $80^{\circ}$ ) и значительно впереди носка ботинка;

5. при отталкивании руками вначале небольшое сгибание их в локтевом суставе вместе с наклоном туловища и затем активное выпрямление при завершении толчка;

6. почти полное разгибание туловища при махе руками вперед и толчке ногой;

7. небольшое выдвижение стопы толчковой ноги вперед перед отталкиванием ею;

8. отсутствие выноса маховой ноги вперед, она приставляется к опорной.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.7. «Одновременный одно-шажный ход (затяжной вариант) на лыжероллерах»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. выполнение отталкивания ногой после окончания выноса рук в крайнее переднее положение;

2. значительное увеличение продолжительности маха руками;

3. при махе руками вначале сгибание их в локтевом суставе для выноса палок кольцами от себя, затем энергичное выпрямление рук для постановки палок на опору под острым углом.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.8. «Одновременный, двух-шажный ход на лыжероллерах»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. выполнение двух скользящих шагов и одного толчка руками Б цикле хода, который заканчивается отрывом палок от опоры;

2. на первый скользящий шаг одновременный мах руками вперед со сгибанием их в локтевых суставах для движения палок кольцами от себя;

3. при окончании второго скользящего шага постановка палок на опору под острым углом.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.9. «Переход с попеременного хода на одновременный на лыжероллерах»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. выполнять переход из положения свободного скольжения, при котором палки не касаются опоры - одна впереди, другая сзади;

2. решить главную задачу перехода - соединение рук впереди;

3. при всех вариантах перехода задержать на весу одну руку впереди, а другой сделать мах вперед и соединить с первой;

4. во время перехода при первом одновременном толчке руками приставить маховую ногу к опорной.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<https://pandia.ru/text/78/302/42357.php>

*Тема 6.10.«Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;

2. ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;

3. скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;

4. лыжный самокат;

5. продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.11.«Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;

2. бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);

3. прокладывание лыжни по рыхлому снегу;

4. переход с одной параллельно идущей лыжни на другую;

5. игры и игровые задания на равнинной местности;

6. бег наперегонки без палок;

7. эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);

8. соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.12.«Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1 спуски в основной, высокой, низкой стойках;

2. то же после разбега;

3. спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;

4. спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;

5. одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;

6. спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;

7. спуски в положении шага;

8. подпрыгивание во время спуска;

9. то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.13.«Способы подъемов»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* попеременный двух-шажный ход (ступающий и скользящий), «полуелочка», «елочка», «лесенка».

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.14.«Способы торможения»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.15.«Игровая форма проведения занятия»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног;  
2. изобрази зайчика - прыжки-подскоки на двух лыжах;  
3. сделай аиста - поднять выше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;

4. покажи маятник - поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад;  
5. нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.16.«Подводящие упражнения в движении на ровной или слегка пологой местности с палками в руках»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;  
2. бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);  
3. прокладывание лыжни по рыхлому снегу;  
4. игры и игровые задания на равнинной местности;  
5. бег наперегонки без палок;  
6. эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);  
7. соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 6.17.«Педагогические средства восстановления»*

*Теория:* рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

*Практика:* построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 6.18.«Снимание винтовки из-за спины»*

*Теория:* Снимание винтовки из-за спины и необходимые действия с оружием, предваряющие изготовку для стрельбы (лежа или стоя).

*Практика:* для стрельбы стоя – продолжение действий осознанного управления дыханием, с опорной постановкой лыж (лыжероллеров) на коврике, относительно мишенной установки;

- достать пустую обойму из магазина и вставить ее в ячейку кассетника, расположенного на цевье или прикладе винтовки (зависит от модели винтовки); изъять заряженную обойму из кассетника и вставить ее в магазин винтовки, с поворотом тулова влево (для правшей);
- правой кистью охватить рукоятку приклада и вставить затыльник в плечо с последующей ориентацией ствола винтовки в сторону первой, для стрельбы, мишени; голова прикладывается к гребню приклада, но глаз не опускается к диоптрическому прицелу;
- прямая кисть левой руки упирается в цевье приклада, а локоть – на ребра грудной клетки и/или на верхний гребень подвздошной кости (это зависит от длины рук спортсмена);
- передернуть затвор и подать патрон в патронник с одновременным дыхательным циклом; затем наклонить голову к прицелу и прижать приклад подушкой большого пальца правой кисти к голове.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

[http://www.shooting-ua.com/arhiv\\_sorevnovaniy/methods\\_19.htm#%E2%84%961. %D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5 %D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BD%D0%8B%D0%BD%D0%BD%D0%BC](http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_19.htm#%E2%84%961. %D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5 %D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BD%D0%8B%D0%BD%D0%BD%D0%BC)

### *Тема 6.19. «Психологические средства восстановления»*

*Теория:* различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу -психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

*Практика:* к психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и их модификации - психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видео психологическое воздействие и др. Психорегулирующее занятие основано на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия обучающегося на функции своего организма посредством слова. Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма обучающегося и ускорение восстановительных процессов.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 6.20. «Упражнения для обучения коньковым способам передвижения»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* Упр. 1. и. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упр. 2. и. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе вперед и в сторону под углом 450 по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упр. 3. и. п. - полуприсед. Задача - прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180 и 360.

Упр. 4. и. п. - полуприсед. Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

Упр. 5. и. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача - многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) ~50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

## *Раздел №7. Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка*

### *Тема 7.1. «Техника изготовки»*

*Теория:* просмотр презентаций и дидактического материала.

*Практика:* совершенствование техники изготовки для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 7.2. «Техника стрельбы лежа с упором»*

*Теория:* устойчивость оружия.

*Практика:* совершенствование навыков стрельбы; сочетание стрельбы лежа с силовой нагрузкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.3. «Приемы заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа»**

*Теория:* обычная система затвора; пистолетный механизм заряжания; прямого действия затвор.

*Практика:* совершенствование приемов заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа; сочетание стрельбы лежа с кроссовой подготовкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.4. «Техника выполнения выстрела»**

*Теория:* основные элементы техники выполнения выстрела, изготовка, постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма.

*Практика:* сочетание стрельбы стоя с силовой нагрузкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.5. «Средняя точка попадания»**

*Теория:* внесение поправок в прицел, определение средней точки попадания 3-5 выстрелов, внесение поправок в прицел.

*Практика:* сочетание стрельбы стоя с кроссовой подготовкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.6. «Элементы техники выполнения выстрела, прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма»**

*Теория:* теоретическая основа отдельных элементов на стрельбище.

*Практика:* последовательность действий стрелка при стрельбе; сочетание стрельбы стоя с лыжной подготовкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.7. «Прицеливание по фигурным мишеням М.А. Иткиса»**

*Теория:* развитие и закрепление координации движений стрелков.

*Практика:* обучающийся принимает заданную изготовку к стрельбе, прицеливается в прямую крестообразную мишень. Затем медленно и плавно передвигает «ровную» мушку по мишени вверх-вниз и слева-направо, останавливаясь посередине. Руководитель контролирует точность наводки оружия по ортоскопу или по световому «зайчику». То же самое надо проделать по диагональной крестообразной мишени, а затем по кольцеобразной. Задание – удержание «ровной» мушки с наименьшими колебаниями. Данные размеры мишеней рекомендуются для дистанции 5 метров для начинающих стрелков. Чем выше мастерство стрельбы, тем меньше должны быть размеры мишеней.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.8.«Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры»**

*Теория:* изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры длительностью до 5 мин. и более. Самоконтроль изготовки.

*Практика:* принять заданную изготовку для стрельбы с оружием или его макетом, прицелиться в мишень, задержать дыхание и закрыть глаза примерно на 10 сек. Затем открыть глаза и проверить точность совпадения точки наводки оружия и точки прицеливания. Как правило, эти точки не совпадают. Надо постараться выяснить, из-за каких групп мышц и каких суставов произошло отклонение оружия. После этого найти такое изменение положения частей тела, чтобы изготовка была более устойчивой, то есть с минимальным мышечным напряжением. Повторить это упражнение несколько раз, увеличивая время закрытия глаз примерно до 20 сек. и добиваясь большей точности положения частей тела без визуального корректирования.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.9. «Устройство и назначение механизмов и деталей пистолета Макарова (ПМ), пневматического пистолета»**

*Теория:* материальная часть пистолета ПМ: ТТХ, общее устройство и принцип действие. Конструктивные отличия пневматического оружия от электронного оружия (имитатора).

*Практика:* «заряжание» и «разряжение». Особенности эксплуатации. Подготовка к работе. Положение частей и механизмов до заряжания. Работа частей и механизмов при заряжании и во время стрельбы. Неполная разборка, сборка, чистка и смазка.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.10. «Вспомогательные упражнения при стрельбе»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. стрельба из винтовки (автомата Калашникова) по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. 2. то же из пневматического пистолета (пистолета Макарова) двумя руками. 3. то же из пневматического пистолета (пистолета Макарова) одной рукой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.11. «Стрельба на время в спокойном состоянии»**

*Теория:* ритм стрельбы задает звуковой метроном, винтовка не закреплена.

*Практика:* стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно снижается с 1 мин до 50, 40, 30, 20с; лежа с упора и стоя с упора; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.12. «Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы из положения лежа»*

*Теория:* внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка.

*Практика:* отработка первого выстрела и принятие однообразной изготовки для стрельбы лежа и стоя с упора: 1) дуэльная стрельба 2) стрельба с выбыванием 3) стрельба с форой 4) эстафета, стрельба командой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.13. «Совершенствование элементов прицеливания из положения лежа с упора»*

*Теория:* следить за техникой изготовки: локоть и ствол параллельно, винтовку не заваливать, ремень не должен перетягивать руку, кисть левой руки свободно поддерживает ствол.

*Практика:* прицеливание, лежа с ремня, холостой тренаж; стоя с упора, винтовка не закреплена, с тренажа; стрельба по мишеням лежа с ремня и стоя с упора (спокойная стрельба на качество выполнения выстрела).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.14. «Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевание на плечи»*

*Теория:* контролировать правильное выполнение. Изготовка: винтовка за спиной, выстрел, надеть винтовку, снять, выстрел, надеть винтовку. И.П. с надеванием и снятием оружия.

*Практика:* надевание и снятие оружия в покое; надевание и снятие оружия на время; надевание и снятие оружия в парах (кто быстрее); надевание и снятие оружия со стрельбой (по одному выстрелу лежа с упора); холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.15. «Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и стоя (эстафеты, спринтерские гонки)»*

*Теория:* внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка (лежа и стоя)

*Практика:* без патрона, имитация процесса выстрела закрытыми глазами лежа с упора и стоя с упора; отработка первого выстрела и принятие однообразной изготовки для стрельбы лежа и стоя с упора: 1) дуэльная стрельба 2) стрельба с выбыванием 3) стрельба с форой 4) эстафета, стрельба командой; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.16. «Стрельба из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах»*

*Теория:* стрельба выполняется сразу после выполнения упражнения; стоя ногами на платформе, производить стрельбу по мишеням, винтовка не закреплена.

*Практика:* стрельба из положения стоя с упора при различных вариантах изготовки: 1) стоя на гимнастическом мате 2) кувырок вперед, назад 3) прыжки вверх с поворотом на 360 градусов 4) с использованием качающейся платформы; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.17. «Стрельба по стандартным мишеням»**

*Теория:* винтовка не закреплена. Стоя, можно держать винтовку без упора.

*Практика:* стрельба по стандартным мишеням, диаметр – 60мм, не выходя из габарита «семерки», «восьмерки», «девятки», «десятки», лежа с упора и стоя с упора.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.18. «Стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 10 рубежей по 150 м круг, равномерный метод тренировки, винтовка во время передвижения на лыжах находится на рубеже, подход к рубежу, винтовку за спину, выполнить один выстрел, винтовку за спину, уход на круг и т.д. Спокойно отрабатывать каждый выстрел.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.19. «Стрельба по белому листу с заданием направления»**

*Теория:* лист расчерчен на четыре части для повышения кучности стрельбы.

*Практика:* стрельба по белому листу с заданием направления, т.е. стрельба на 7, 10, 2, 5 ч, лежа с ремня, стоя с упора; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.20. «Холостой тренаж, сидя на стуле»**

*Теория:* оружие удерживается за счет рук, что способствует развитию силы, без подхода к мишеням, спокойная стрельба. Следить за изготовкой и правильной обработкой спускового крючка.

*Практика:* холостой тренаж, сидя на стуле, полностью исключается работа ног и частично туловища - стрельба по мишеням с ремня и стоя с упора.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.21. «Стрельба из положения, лежа с ремня с заданием»**

*Теория:* изготовка контролируется самостоятельно, перед стрельбой винтовка находится за спиной и так всегда после стрельбы.

*Практика:* стрельба из положения, лежа с ремня с заданием не выйти из габарита «семерки», «восьмерки»; стрельба из положения, стоя с упора на тренаже; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.1. «Технико-тактическая подготовка»*

*Теория:* взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке биатлонистов.

*Практика:* тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.2. «Тактическая подготовка биатлонистов»*

*Теория:* разделы тактической подготовки.

*Практика:* планирование тактики соревнований; совершенствование в распределении сил по дистанции; совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции; совершенствование приемов в борьбе с соперником при непосредственном контакте.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.3. «Тактика прохождения дистанций различной длины»*

*Теория:* Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности.

*Практика:* совершенствование приемов в борьбе с соперником при непосредственном контакте.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.4. «Техническое совершенствование»*

*Теория:* техническое совершенствование связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма биатлониста. В этом случае у биатлониста формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

*Практика:* формирование совершенного двигательного навыка, применение разнообразных методических приемов для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.5. «Анализ сил, действующих на биатлониста»*

*Теория:* силы, действующие на биатлониста при передвижении на лыжах по дистанции и стрельбе. Сила тяжести. Сила реакции опоры. Величины вертикальной и горизонтальной составляющих отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах. Продолжительность отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах. Понятие импульса и градиента силы. Сила инерции. Направление отталкивания.

*Практика:* изменение вектора отталкивания во времени. Угол активного отталкивания. Пути увеличения эффективности отталкивания ногой и рукой. Сила трения лыж о снег. Сила сопротивления воздуха.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.6. «Методы ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе»*

*Теория:* техника стрельбы 10-секундной серии.

*Практика:* овладение техникой стрельбы 10-секундной серии.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.7. «Поправка в прицел»*

*Теория:* правильная техника внесения поправок в прицел.

*Практика:* овладение техники внесения поправок в прицел.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.8. «Победа над ветром»*

*Теория:* методы ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе.

*Практика:* овладение техники умения побеждать ветер.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.9. «Стрельба по установкам»*

*Теория:* правильная техника стрельбы по установкам (20,15,10 секундные серии).

*Практика:* определение результатов.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.10. «Анализ соревнований»*

*Теория:* анализ результатов проведенных соревнований.

*Практика:* совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. Особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.11. «Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне»*

*Теория:* лыжная терминология по технике.

*Практика:* классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов; скорость и ее составляющие – длина и частота шагов, длина и время скольжения.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.12. «Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)»*

*Теория:* выбор стрелкового коридора. Положения при стрельбе. Вспомогательные средства для стрельбы.

*Практика:* рассеивание пробоин при стрельбе, средняя точка попадания (СТП). Методы определения СТП. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.13. «Взаимосвязь лыжного бега и биатлонной стрельбы»*

*Теория:* влияние погодных условий и меры по минимизации их влияния.

*Практика:* техника лыжного бега, биатлонной стрельбы и их взаимосвязь с физическим состоянием и психологическими особенностями.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.14. «Ритм двигательных действий»*

*Теория:* формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами

*Практика:* индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовки для стрельбы из положения лежа

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.15. «Техника стрельбы в передвижении на лыжах»*

*Теория:* корректировка и само корректировка стрельбы.

*Практика:* многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.16. «Последовательность стартов»*

*Теория:* последовательность стартов и информация о спортивных соперниках.

*Практика:* отработка быстроты прицеливания и техники перезарядки оружия.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.17. «Приемы решения тактических задач»*

*Теория:* приемы решения тактических задач во время гонки на различные дистанции; приемы в борьбе с соперником при непосредственном контакте.

*Практика:* особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.18. «Техника стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с лыжной гонкой»*

*Теория:* совершенствование технического мастерства.

*Практика:* отработка техники стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях и с различной интенсивностью.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.19. «Стрельба при различных метеорологических условиях»*

*Теория:* совершенствование технического мастерства.

*Практика:* выполнение отдельных элементов стрельбы в зависимости от метеорологических условий и степени подготовленности спортсмена.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.20. «Педагогические задачи технической подготовки»*

*Теория:* техническое мастерство с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

*Практика:* совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлонист;

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.21. «Педагогические задачи технической подготовки»*

*Теория:* согласованность двигательных и вегетативных функций.

*Практика:* обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Раздел №9. Соревновательная деятельность*

*Тема 9.1. «Сдача нормативов по ОФП»*

*Теория:* правила выполнения упражнений.

*Практика:* сдача нормативов ОФП (личное первенство, внутри объединения).

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 9.2. «Сдача нормативов по лыжной подготовке»*

*Теория:* правила выполнения лыжной техники.

*Практика:* сдача нормативов по лыжной подготовке (личное первенство, внутри объединения).

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 9.3. «Сдача нормативов по стрелковой подготовке»*

*Теория:* правила выполнения стрелковой техники.

*Практика:* сдача нормативов по стрелковой подготовке (личное первенство, внутри объединения).

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 9.4. «Открытое первенство города Набережные Челны по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона»*

*Теория:* правила поведения на соревнованиях.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 9.5. «Открытое первенство города Набережные Челны по биатлону из пневматической винтовки «Фестиваль ЗИМА»*

*Теория:* правила поведения на соревнованиях.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 9.6. «Открытое первенство города Набережные Челны по биатлону из пневматической винтовки «Фестиваль ЗИМА»*

*Теория:* правила поведения на соревнованиях.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

## *Раздел №10. Итоговое занятие*

*Тема 10.1. «Промежуточный контроль»*

*Теория:* правила проведения промежуточного контроля.

*Практика:* сдача нормативов «Меткий стрелок», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся, подведение итогов за первое полугодие.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет, индивидуальная.

*Тема 10.2. «Промежуточный контроль»*

*Теория:* правила проведения промежуточного контроля.

*Практика:* сдача нормативов «Меткий стрелок», сдача нормативов ОФП, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

### *Содержание программы 4 года обучения*

#### *Раздел № 1. Вводное занятие*

##### *Тема 1. «Вводное занятие. Вводный контроль»*

*Теория:* информация о работе объединения на предстоящий год, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде в транспорте и т.д.

*Практика:* сдача нормативов, игровые упражнения, тестирование

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, игровые упражнения на знакомство, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся.

#### *Раздел №2. Инструкторская и судейская практика*

##### *Тема 2.1. «Инструкторские и судейские навыки»*

*Теория:* работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому тренировочному плану.

*Практика:* составление план-конспекта тренировочных занятий по отдельным видам подготовки УТГ до 2-х лет обучения.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

##### *Тема 2.2. «Обязанности и права участников соревнований»*

*Теория:* общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

*Практика:* оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

##### *Тема 2.3. «Подбор комплекса упражнений»*

*Теория:* подбор комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

*Практика:* проведение отдельных частей занятия по обучению различным способам передвижения на лыжах и лыжероллерах (по заданию педагога)

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

##### *Тема 2.4. «Место для проведения занятий по биатлону»*

*Теория:* выбор и подготовка места для проведения занятий по биатлону. Проведение инструктажа по технике безопасности.

*Практика:* выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера секретаря.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 2.5. «Составление положения соревнований»*

*Теория:* судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах.

*Практика:* составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 2.6. «Ошибки в технике»*

*Теория:* умение выделять наиболее грубые ошибки в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах и показать подводящие упражнения для их исправления.

*Практика:* проведение отдельных частей занятия в тире и на стрельбище с включением элементов обучения технике стрельбы в покое и после физической нагрузки при стрельбе из положения лежа и стоя. Уметь определить ошибки в технике стрельбы и показать подводящие упражнения для их исправления.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

### *Раздел №3. Анализ соревновательной деятельности*

#### *Тема 3.1. «Оценка реализации технико-тактического мастерства»*

*Теория:* анализ протоколов соревнований, видеоматериалов с соревнований.

*Практика:* оценка реализации технико-тактического мастерства.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 3.2. «Уровень физической подготовленности»*

*Теория:* анализ протоколов соревнований, видеоматериалов с соревнований.

*Практика:* основные аспекты соревновательной подготовки биатлонистов.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 3.3. «Стрелковый компонент»*

*Теория:* анализ протоколов соревнований, видеоматериалов с соревнований.

*Практика:* анализ стрелкового компонента показал, что по мере перехода в старшую возрастную группу обучающиеся расходуют меньшее количество времени пребывания на огневых рубежах.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 3.4. «Гоночный компонент»*

*Теория:* анализ протоколов соревнований, видеоматериалов с соревнований.

*Практика:* показатели времени пробегания кругов соревновательной дистанции, характеризующие уровень специальной гоночной выносливости; снижение скорости по ходу дистанции.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Раздел №4. Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия*

*Тема 4.1. «Кроссовая подготовка»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений

*Практика:* ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 4.2. «Упражнения для совершенствования координации движений»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Хлопок ладонями в упоре лежа.  
2. Хлопок ладонями за спиной из упора лежа.  
3. Кувырок вперед.  
4. Кувырок вперед с хлопком ладонями под ногой.  
5. Круги руками встречные.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.3. «Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Отведение плеча.  
2. Поднимание рук вверх, назад.  
3. Отведение рук вниз, назад.  
4. Вращение плеча.  
5. Наклон вперед.  
6. Прогибание назад.  
7. Вращение (повороты, скручивание) туловища.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.4. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки с предметами и через предметы»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Прыжки с гантелями в руках.
- 2. Прыжки с гирями в руках.
- 3. Прыжки с набивным мячом в руках (в ногах).
- 4. Прыжки через скакалку (вперед, назад), сложенную вдвое и т.д.
- 5. Прыжки через гимнастическую палку, захваченную руками.
- 6. Прыжки через козла, коня, скамейку с опорой руками, перенося ноги в сторону.
- 7. Спрыгивание с гимнастической стенки (шведской).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.5. «Упражнения на сохранение равновесия»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

- Практика:* 1. Вращение головой, ногой (попеременно) на месте.
- 2. В стойке на одной ноге махи ногой (типа подсечки, подхвата и т.п.).
- 3. В стойке на одной ноге вращение рук в различных направлениях.
- 4. Вращения туловищем.
- 5. Наклоны вперед, в стороны, назад в положении ноги вместе, затем в стойке на одной ноге.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.6. «Упражнения с помощью партнера, создающего соответствующие условия»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Забегания на «мосту» с помощью партнера.
- 2. Прогибаться, сидя на скамейке, партнер держит за голени.
- 3. Прогибаться, сидя на противнике, стоящем в стойке или партнере.
- 4. Вставание на «мост» с поддержкой партнера (за руку, сбоку).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.7. «Акробатические упражнения с партнером и без партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Полет-кувырок в высоту.
- 2. Переворот в сторону («колесо»),
- 3. Переворот вперед (передний).
- 4. Перекат вперед по животу и груди.
- 5. Переворот вперед с опорой на одну руку.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.8. «Упражнения на совершенствование ловкости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Кувырок вперед в группировке (из приседа).
  2. Кувырок вперед с прямых ног (стоя).
  3. Кувырок вперед с выходом на одну ногу («пистолетиком»).
  4. Кувырок вперед с выходом на одну ногу и захватом ноги.
  5. Кувырок вперед с набивным мячом в руках.
  6. Кувырок вперед без опоры руками (руки сцеплены за спиной).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.9. «Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений: приседания «сумо», приседание + мах ногой по диагонали, диагональные выпады на месте, махи в сторону, «плие» с подъемом на носки, боковые выпады на месте, махи для внутренней стороны бедер, подъем ноги на боку с касанием стопы, ножницы с разножкой, разножка со сгибанием ног.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.10. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в движении»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Прыжки на носках (с движением вперед).
  2. Прыжки на прямых ногах (с движением вперед).
  3. Прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед).
  4. Прыжки с высоким подниманием бедра.
  5. Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
  6. Прыжки на одной ноге.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.11. «Упражнения на сохранение равновесия»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. Прыжки на двух ногах в заранее намеченное место.
  2. Прыжки на одной ноге в заранее намеченное место.
  3. Прыжок на двух ногах с поворотом на  $180^\circ$ .
  4. Прыжок на одной ноге с поворотом на  $180^\circ$ .
  5. Прыжок на одной ноге с поворотом на  $180^\circ$  и приход в положение «ласточка».

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.12. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения у опоры»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Отталкивание от стены (сгибание и разгибание рук).

2. Опускание на прямых руках до касания грудью стенки.

3. Отталкивание от стены, стоя спиной (руками, ногами).

4. Опускание до пояса на руках и выход в стойку.

5. Опускание, но спине до положения моста.

6. Прыжки на одной ноге, а другая нога на спине.

7. Махи ногой назад до верха спины.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.13. «Акробатические упражнения с партнером и без партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Переворот вперед с выходом на одну ногу.

2. Кувырок назад с высоты (стула, чучела, скамейки и т.п.).

3. Переворот назад (фляг).

4. Сальто вперед.

5. Сальто назад.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.14. «Акробатические упражнения с партнером и без партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Кувырок по диагонали (через плечо).

2. Кувырок вперед без опоры руками.

3. Кувырок вперед с захватом скрещенных ног.

4. Кувырок назад с захватом скрещенных ног.

5. Полет-кувырок в длину.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.15. «Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Разведение пальцев.

2. Разгибание пальцев упором.

3. Сгибание большого пальца к кисти.

4. Разгибание кисти.

5. Сгибание предплечья.
6. Разгибание предплечья.
7. Супинация и пронация предплечья.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.16. «Упражнения с приложением силы партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Сгибание-разгибание и вращение рук, ног, шеи, туловища в различных положениях и захватом.

2. Сгибание вперед в положении сидя. Партнер помогает наклонами, стоя сзади.
3. Разгибание в положении лежа, партнер стоит за спиной, захватив руки или ноги.
4. Разгибание наклоном в стойке, партнеры стоят спиной друг к другу.
5. Вращение туловища в положении сидя, руки в стороны. Партнер стоит сзади, упираясь бедром в спину.
6. В стойке сведение согнутых рук назад. Партнер стоит сзади, захватив локтевые суставы.
7. Разведение прямых ног в стороны.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.17. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки с места»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

1. Прыжок на двух ногах в длину.
2. Прыжок на одной ноге в длину.
3. Прыжок на двух ногах в высоту.
4. Прыжок на одной ноге в высоту.
5. Прыжок на двух йогах с поворотом на  $180^\circ$ .
6. Прыжок на одной ноге с поворотом на  $180^\circ$ .
7. Прыжок на одной ноге через захваченную ногу.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.18. «Упражнения на совершенствование ловкости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:*
1. В упоре лежа сгибать и разгибать руки.
  2. То же с упором на пальцы (это позволяет занимающимся правильно располагать пальцы).
  3. В упоре лежа хлопок руками перед грудью.
  4. В упоре лежа хлопок руками за спиной.
  5. С колен падение вперед, не сгибаясь, с опорой на ладони.

6. С широко расставленных ног (руки за спину) падение вперед с опорой на кисти с ладони.

7. Из стойки руки за спину падение вперед с опорой на кисти.

8. Из стойки руки за спину падение назад с опорой на кисти.

9. Падение из стойки с опорой на руки и после прыжка вперед.

10. Падение из стойки с опорой на руки и после прыжка назад.

11. Падение с опорой на руки с партнером, схватившим падающего сзади.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 4.19. «Упражнения на сохранение равновесия»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Ходьба по прямой линии.

2. Ходьба по прямой линии с поворотами.

3. Ходьба по прямой линии с быстрой остановкой.

4. Бег с поворотами в прыжке на 360°.

5. Бег с поворотами, быстрым изменением направления (по хлопку).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 4.20. «Упражнения на сохранение равновесия»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Переворот вперед с выходом на две ноги.

2. Переворот вперед с выходом на одну ногу.

3. Подъем разгибом с выходом на одну ногу.

4. Подъем разгибом с выходом на две ноги.

5. Вставание с «моста» в стойку.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

**Тема 4.21. «Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости»**

*Теория:* подъемы, спуски, торможение

*Практика:* прыжки на скакалке, балансирование в стойке на одной ноге, кувырки с мячом, кувырки вперед-назад, прыжки с разворотом, тренировка с теннисными мячами.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<https://infourok.ru/fk-kompleks-uprazhnenij-na-razvitie-lovkosti-4278593.html>

## *Раздел №5. Антидопинговые мероприятия*

**Тема 5.1. «Противодействие применению допинговых средств и методов в спорте»**

*Теория:* убеждение спортсменов и педагогов соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

*Практика:* основными мероприятиями данного раздела являются:

–разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;

–подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения обучающихся, о недопустимости применения допинговых средств;

–назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

*Тема 5.2 «Положения основных действующих антидопинговых документов»*

*Теория:* антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента.

*Практика:* соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, эвристическая беседа.

*Тема 5.3 «Наказания»*

*Теория:* в соответствии с «Антидопинговыми правилами» МСБ, спортсмены, уличенные во время соревнований или между ними в применении эфедрина, фенилпропаноламина, псевдоэфедрина, кофеина, стрихнина или их аналогов (см. последнюю версию Приложения А «Олимпийского антидопингового кодекса»), дисквалифицируются максимум на 3 месяца. Спортсмены, повторно уличенные в применении этих средств, дисквалифицируются на 2 года. Любое последующее нарушение такого рода влечет пожизненную дисквалификацию.

*Практика:* отсчет срока временной дисквалификации начинается со дня, когда был взят анализ мочи/крови, который и стал основанием для дисквалификации. Эта дисквалификация распространяется как на чемпионаты мира, проводимые в этот двухлетний период, так и на зимние Олимпийские игры, которые также могут проводиться в это время.

Пожизненная дисквалификация начинается со дня нарушения.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, эвристическая беседа.

*Раздел №6. Лыжная подготовка, в том числе восстановительные мероприятия*

*Тема 6.1. «Подготовительные упражнения в бесснежный период»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз

2. И. п. - туловище наклонено почти горизонтально плоскости опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача -- продвигаться вперед мелкими шагами. Цель

упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.

3. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

4. принять исходное положение (и. п.) - стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### **Тема 6.2. «Упражнения в бесснежный период»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

2. И. п. - стойка лыжника (упр. 1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20- 30 м.

3. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

4. И. п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача - имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения - энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### **Тема 6.3. «Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. ИП - стойка на лыжероллерах с опорой на палки, поочередное поднимание и опускание носков лыжероллеров без отрыва задних роликов от опоры. При поднимании носка лыжероллера масса тела полностью переносится на другую ногу.

2. Повторить упр.1, но поочередно поднимать и опускать весь лыжероллер, сгибая ногу в колене. Не допускать отведений лыжероллеров в сторону.

3.ИП - стойка на лыжероллерах с опорой на палки, ходьба на месте с поочередным подниманием лыжероллеров над опорой на 20-25 см. Следить за своевременным переносом массы тела с одной ноги на другую

4.ИП - как в упр. 3, приставные шаги вправо и влево. Контролировать своевременную передачу массы тела с ноги на ногу и перестановку лыжных палок на каждый шаг. Повторить в каждую сторону.

5. Ступающие шаги на лыжероллерах с поочередным отталкиванием палками. Соблюдать перекрестную координацию в толчках ногами и руками, прочувствовать прочное сцепление лыжероллера с опорой за счет жесткой фиксации передних роликов при отталкивании. Внимательно следить за сохранением наклона туловища вперед, отклоняться назад опасно, т. к. смещение центра тяжести масс назад от центра опоры приводит к потере равновесия и падению назад. Выполнять лучше на пологом подъеме.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.4. «Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. Скользящие (катящиеся) шаги на лыжероллерах с двухпорным прокатом - через каждые 3-4 скользящих шага перейти в прокат на двух лыжероллерах до остановки. Повторить 10-15 раз на равнинном участке без палок и с палками. При выполнении скользящих шагов следить за полным переносом массы тела на опорную ногу, а при прокате - за равномерным распределением её на обе ноги, сохранять наклон туловища.

2. Неторопливые скользящие шаги на лыжероллерах без палок с размахиванием руками. Обеспечить контроль за сохранением равновесия при прокате на одном лыжероллере. Выполнять лучше на равнинном участке.

3. Повторить упр.2 с удлиненным прокатом на лыжероллере в каждом скользящем шаге.

4. Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом с акцентом на отталкивании руками - с движением туловища при равномерном распределении массы тела на оба лыжероллера.

5. Передвижение на лыжероллерах попеременным двухшажным ходом в полной координации. Следить за согласованной работой рук и ног при выполнении маховых и толчковых движений.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.5. «Одновременный бес-шажный ход на лыжероллерах»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. равномерное распределение массы тела на обе ноги в течение всего цикла движений;

2. активное участие туловища в отталкивании руками с амплитудой сгибания его от почти вертикального до горизонтального положения, что характерно и для других одновременных ходов;

3. небольшая задержка туловища в согнутом положении после окончания толчка руками, это особенно важно на высокой скорости;

4. небольшое приподнимание на носки перед постановкой палок на опору для усиления навала туловища на палки в начале толчка;

5. плавное выпрямление туловища после окончания отталкивания руками;

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.6. «Одновременный одно-шажный ход (скоростной вариант) на лыжероллерах»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. равноценное (лучше поочередное) использование в отталкивании и правой, и левой ноги;

2. выполнение отталкивания ногой при выносе рук вперед;

3. небольшое приподнимание на носок опорной ноги перед постановкой палок на опору;

4. постановка палок почти вертикально (угол около  $80^{\circ}$ ) и значительно впереди носка ботинка;

5. при отталкивании руками вначале небольшое сгибание их в локтевом суставе вместе с наклоном туловища и затем активное выпрямление при завершении толчка;

6. почти полное разгибание туловища при махе руками вперед и толчке ногой;

7. небольшое выдвижение стопы толчковой ноги вперед перед отталкиванием ею;

8. отсутствие выноса маховой ноги вперед, она приставляется к опорной.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.7. «Одновременный одношажный ход (затяжной вариант) на лыжероллерах»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. выполнение отталкивания ногой после окончания выноса рук в крайнее переднее положение;

2. значительное увеличение продолжительности маха руками;

3. при махе руками вначале сгибание их в локтевом суставе для выноса палок кольцами от себя, затем энергичное выпрямление рук для постановки палок на опору под острым углом.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.8. «Одновременный, двух-шажный ход на лыжероллерах»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. выполнение двух скользящих шагов и одного толчка руками Б цикле хода, который заканчивается отрывом палок от опоры;

2. на первый скользящий шаг одновременный мах руками вперед со сгибанием их в локтевых суставах для движения палок кольцами от себя;

3. при окончании второго скользящего шага постановка палок на опору под острым углом.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 6.9. «Переход с попеременного хода на одновременный на лыжероллерах»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. выполнять переход из положения свободного скольжения, при котором палки не касаются опоры - одна впереди, другая сзади;

2. решить главную задачу перехода - соединение рук впереди;

3. при всех вариантах перехода задержать на весу одну руку впереди, а другой сделать мах вперед и соединить с первой;

4. во время перехода при первом одновременном толчке руками приставить маховую ногу к опорной.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<https://pandia.ru/text/78/302/42357.php>

*Тема 6.10.«Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;

2. ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;

3. скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;

4. лыжный самокат;

5. продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.11. «Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах»*

*Теория:* использование повышенных скоростей в отличных условиях скольжения, тренировки на местности под уклон, последовательное применение скоростных тренировок.

*Практика:* прохождение части трассы со скоростью выше соревновательной.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.12. «Внешние условия применения лыж. Условия скольжения.*

*Совершенствование техники»*

*Теория:* свойства снега. Влияние температуры воздуха, направления и силы ветра, атмосферного давления, времени, солнечной радиации, профиля местности и других факторов на структуру и свойства снежного покрова. Теория скольжения. Сцепление твердого предмета со снегом и льдом. Силы трения. Коэффициенты трения скольжения и сцепления. Способы определения коэффициентов трения скольжения и сцепления.

*Практика:* влияние различных факторов на силы трения, скольжения и сцепления. Зависимость спортивных результатов от условий скольжения. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжной мази и парафина в зависимости от состояния снега и метеорологических условий.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.13.«Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;

2. спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;

3. спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;

4. спуски без палок с различным положением рук;

5. спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);

6. спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);

7. спуски с проездом в ворота различного размера и формы;

8. спуски с расстановкой предметов, собираением предметов, метанием снежков в цель.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 6.14.«Способы подъемов»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* попеременный двух-шажный ход (ступающий и скользящий), «полуелочка», «елочка», «лесенка».

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 6.15.«Способы торможения»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 6.16.«Игровая форма проведения занятия»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног;

2. изобрази зайчика - прыжки-подскоки на двух лыжах;

3. сделай аиста - поднять выше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;

4. покажи маятник - поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад;

5. нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.17.«Подводящие упражнения в движении на ровной или слегка пологой местности с палками в руках»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;

2. бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);

3. прокладывание лыжни по рыхлому снегу;

4. игры и игровые задания на равнинной местности;

5. бег наперегонки без палок;

6. эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);

7. соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

## Тема 6.18. «Педагогические средства восстановления»

*Теория:* рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

*Практика:* построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

## Тема 6.19. «Совершенствование техники снимание винтовки из-за спины»

*Теория:* снимание винтовки из-за спины и необходимые действия с оружием, предваряющие изготовку для стрельбы (лежа или стоя).

*Практика:* для стрельбы стоя – продолжение действий осознанного управления дыханием, с опорной постановкой лыж (лыжероллеров) на коврике, относительно мишенной установки;

- достать пустую обойму из магазина и вставить ее в ячейку кассетника, расположенного на цевье или прикладе винтовки (зависит от модели винтовки); изъять заряженную обойму из кассетника и вставить ее в магазин винтовки, с поворотом туловища влево (для правшей);
    - правой кистью охватить рукоятку приклада и вставить затыльник в плечо с последующей ориентацией ствола винтовки в сторону первой, для стрельбы, мишени; голова прикладывается к гребню приклада, но глаз не опускается к диоптрическому прицелу;
    - прямая кисть левой руки упирается в цевье приклада, а локоть – на ребра грудной клетки и/или на верхний гребень подвздошной кости (это зависит от длины рук спортсмена);
    - передернуть затвор и подать патрон в патронник с одновременным дыхательным циклом; затем наклонить голову к прицелу и прижать приклад подушкой большого пальца правой кисти к голове.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

### *Тема 6.20.«Психологические средства восстановления»*

*Теория:* различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу -психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

*Практика:* к психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и их модификации - психорегулирующая тренировка, внущенный сон-отдых, самовнушение, видео психологическое воздействие и др. Психорегулирующее занятие основано на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия обучающегося на функции своего организма посредством слова. Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма обучающегося и ускорение восстановительных процессов.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 6.21. «Упражнения для совершенствования коньковым способом передвижения»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* Упр. 1. и. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упр. 2. и. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе вперед-в сторону под углом 450 по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упр. 3. и. п. - полуприсед. Задача - прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180 и 360.

Упр. 4. и. п. - полуприсед. Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

Упр. 5. и. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача - многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) –50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

## *Раздел №7. Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка*

### *Тема 7.1. «Совершенствование техники изготовки»*

*Теория:* просмотр презентаций и дидактического материала.

*Практика:* совершенствование техники изготовки для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 7.2. «Совершенствование техники стрельбы лежа с упором»*

*Теория:* устойчивость оружия.

*Практика:* совершенствование навыков стрельбы; сочетание стрельбы лежа с силовой нагрузкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.3. «Совершенствование техники заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа»*

*Теория:* обычная система затвора; пистолетный механизм заряжания; прямого действия затвор.

*Практика:* совершенствование приемов заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа; сочетание стрельбы лежа с кроссовой подготовкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.4. «Совершенствование техники выполнения выстрела»*

*Теория:* основные элементы техники выполнения выстрела, изготовка, постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма.

*Практика:* сочетание стрельбы стоя с силовой нагрузкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.5. «Средняя точка попадания»*

*Теория:* внесение поправок в прицел, определение средней точки попадания 3-5 выстрелов, внесение поправок в прицел.

*Практика:* сочетание стрельбы стоя с кроссовой подготовкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.6. «Элементы техники выполнения выстрела, прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма»*

*Теория:* теоретическая основа отдельных элементов на стрельбище.

*Практика:* последовательность действий стрелка при стрельбе; сочетание стрельбы стоя с лыжной подготовкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.7. «Прицеливание по фигурам мишеням М.А. Иткиса»*

*Теория:* развитие и закрепление координации движений стрелков.

*Практика:* обучающийся принимает заданную изготовку к стрельбе, прицеливается в прямую крестообразную мишень. Затем медленно и плавно передвигает «ровную» мушку по мишени вверх-вниз и слева-направо, останавливаясь посередине. Руководитель контролирует точность наводки оружия по ортоскопу или по световому «зайчику». То же самое надо проделать по диагональной крестообразной мишени, а затем по кольцеобразной. Задание – удержание «ровной» мушки с наименьшими колебаниями. Данные размеры мишеней

рекомендуются для дистанции 5 метров для начинающих стрелков. Чем выше мастерство стрельбы, тем меньше должны быть размеры мишней.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.8.«Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры»**

*Теория:* изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры длительностью до 5 мин. и более. Самоконтроль изготовки.

*Практика:* принять заданную изготовку для стрельбы с оружием или его макетом, прицелиться в мишень, задержать дыхание и закрыть глаза примерно на 10 сек. Затем открыть глаза и проверить точность совпадения точки наводки оружия и точки прицеливания. Как правило, эти точки не совпадают. Надо постараться выяснить, из-за каких групп мышц и каких суставов произошло отклонение оружия. После этого найти такое изменение положения частей тела, чтобы изготовка была более устойчивой, то есть с минимальным мышечным напряжением. Повторить это упражнение несколько раз, увеличивая время закрытия глаз примерно до 20 сек. и добиваясь большей точности положения частей тела без визуального корректирования.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.9. «Устройство и назначение механизмов и деталей пистолета Макарова (ПМ), пневматического пистолета»**

*Теория:* материальная часть пистолета ПМ: ТТХ, общее устройство и принцип действие. Конструктивные отличия пневматического оружия от электронного оружия (имитатора).

*Практика:* «заряжание» и «разряжение». Особенности эксплуатации. Подготовка к работе. Положение частей и механизмов до заряжания. Работа частей и механизмов при заряжании и во время стрельбы. Неполная разборка, сборка, чистка и смазка.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.10. «Вспомогательные упражнения при стрельбе»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. стрельба из винтовки (автомата Калашникова) по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. 2. то же из пневматического пистолета (пистолета Макарова) двумя руками. 3. то же из пневматического пистолета (пистолета Макарова) одной рукой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

**Тема 7.11. «Стрельба на время в спокойном состоянии»**

*Теория:* ритм стрельбы задает звуковой метроном, винтовка не закреплена.

*Практика:* стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно снижается с 1 мин до 50, 40, 30, 20с; лежа с упора и стоя с упора; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.12. «Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы из положения лежа»*

*Теория:* внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка.

*Практика:* отработка первого выстрела и принятие однообразной изготовки для стрельбы лежа и стоя с упора: 1) дуэльная стрельба 2) стрельба с выбыванием 3) стрельба с форой 4) эстафета, стрельба командой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.13. «Совершенствование элементов прицеливания из положения лежа с упора»*

*Теория:* следить за техникой изготовки: локоть и ствол параллельно, винтовку не заваливать, ремень не должен перетягивать руку, кисть левой руки свободно поддерживает ствол.

*Практика:* прицеливание, лежа с ремня, холостой тренаж; стоя с упора, винтовка не закреплена, с тренажа; стрельба по мишеням лежа с ремня и стоя с упора (спокойная стрельба на качество выполнения выстрела).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.14. «Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевание на плечи»*

*Теория:* контролировать правильное выполнение. Изготовка: винтовка за спиной, выстрел, надеть винтовку, снять, выстрел, надеть винтовку. И.П. с надеванием и снятием оружия.

*Практика:* надевание и снятие оружия в покое; надевание и снятие оружия на время; надевание и снятие оружия в парах (кто быстрее); надевание и снятие оружия со стрельбой (по одному выстрелу лежа с упора); холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.15. «Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и стоя (эстафеты, спринтерские гонки)»*

*Теория:* внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка (лежа и стоя)

*Практика:* без патрона, имитация процесса выстрела закрытыми глазами лежа с упора и стоя с упора; отработка первого выстрела и принятие однообразной изготовки для стрельбы лежа и стоя с упора: 1) дуэльная стрельба 2) стрельба с выбыванием 3) стрельба с форой 4) эстафета, стрельба командой; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.16. «Стрельба из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах»*

*Теория:* стрельба выполняется сразу после выполнения упражнения; стоя ногами на платформе, производить стрельбу по мишеням, винтовка не закреплена.

*Практика:* стрельба из положения стоя с упора при различных вариантах изготовки: 1) стоя на гимнастическом мате 2) кувырок вперед, назад 3) прыжки вверх с поворотом на 360 градусов 4) с использованием качающейся платформы; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.17. «Стрельба по стандартным мишеням»*

*Теория:* винтовка не закреплена. Стоя, можно держать винтовку без упора.

*Практика:* стрельба по стандартным мишеням, диаметр – 60мм, не выходя из габарита «семерки», «восьмерки», «девятки», «десятки», лежа с упора и стоя с упора.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.18. «Стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 10 рубежей по 150 м круг, равномерный метод тренировки, винтовка во время передвижения на лыжах находится на рубеже, подход к рубежу, винтовку за спину, выполнить один выстрел, винтовку за спину, уход на круг и т.д. Спокойно отрабатывать каждый выстрел.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.19. «Стрельба по белому листу с заданием направления»*

*Теория:* лист расчерчен на четыре части для повышения кучности стрельбы.

*Практика:* стрельба по белому листу с заданием направления, т.е. стрельба на 7, 10, 2, 5 ч, лежа с ремня, стоя с упора; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.20. «Холостой тренаж, сидя на стуле»*

*Теория:* оружие удерживается за счет рук, что способствует развитию силы, без подхода к мишеням, спокойная стрельба. Следить за изготовкой и правильной обработкой спускового крючка.

*Практика:* холостой тренаж, сидя на стуле, полностью исключается работа ног и частично туловища - стрельба по мишеням с ремня и стоя с упора.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.21. «Стрельба из положения, лежа с ремня с заданием»*

*Теория:* изготовка контролируется самостоятельно, перед стрельбой винтовка находится за спиной и так всегда после стрельбы.

*Практика:* стрельба из положения, лежа с ремнем с заданием не выйти из габарита «семерки», «восьмерки»; стрельба из положения, стоя с упора на тренаже; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.22. «Медико-биологические средства восстановления»*

*Теория:* правильная оценка и учет состояния здоровья; информация о текущем функциональном состоянии.

*Практика:* подбор рационального питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Раздел №8. Технико-тактическая подготовка*

#### *Тема 8.1. «Внешние условия применения лыж. Условия скольжения».*

*Теория:* свойства снега. Влияние температуры воздуха, направления и силы ветра, атмосферного давления, времени, солнечной радиации, профиля местности и других факторов и свойства снежного покрова. Теория скольжения. Сцепление твердого предмета со снегом и льдом. Силы трения. Коэффициенты трения скольжения и сцепления.

*Практика:* способы определения коэффициентов трения скольжения и сцепления. Влияние различных факторов на силы трения, скольжения и сцепления. Зависимость спортивных результатов от условий скольжения. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжной мази и парафина в зависимости от состояния снега и метеорологических условий.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.2. «Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика)»*

*Теория:* основы теории спортивно-пулевой стрельбы. Прицельные приспособления. Патроны для стрельбы в биатлоне. Выстрел. Взрывчатые вещества. Прочность и «живучесть» ствола. Начальная скорость и кинетическая энергия пуля, пробивное действие и дальность полета пули. Отдача оружия при выстреле, образование угла вылета, его зависимость от изготовки биатлониста.

*Практика:* совершенствование техники стрельбы.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.3. «Специальные тренировочные средства в подготовке биатлонистов»*

*Теория:* общая характеристика имитационных упражнений. Особенности техники биатлониста в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки.

*Практика:* скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений биатлониста в имитации.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.4. «Тактика прохождения дистанций различной длины»*

*Теория:* тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности.

*Практика:* совершенствование приемов в борьбе с соперником при непосредственном контакте.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.5. «Техническое совершенствование»*

*Теория:* техническое совершенствование связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма биатлониста. В этом случае у биатлониста формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

*Практика:* формирование совершенного двигательного навыка, применение разнообразных методических приемов для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.6. «Анализ сил, действующих на биатлониста»*

*Теория:* силы, действующие на биатлониста при передвижении на лыжах по дистанции и стрельбе. Сила тяжести. Сила реакции опоры. Величины вертикальной и горизонтальной составляющих отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах. Продолжительность отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах. Понятие импульса и градиента силы. Сила инерции. Направление отталкивания.

*Практика:* изменение вектора отталкивания во времени. Угол активного отталкивания. Пути увеличения эффективности отталкивания ногой и рукой. Сила трения лыж о снег. Сила сопротивления воздуха.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.7. «Методы ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе»*

*Теория:* техника стрельбы 10-секундной серии.

*Практика:* овладение техникой стрельбы 10-секундной серии.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.8. «Поправка в прицел»*

*Теория:* правильная техника внесения поправок в прицел.

*Практика:* овладение техники внесения поправок в прицел.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.9. «Победа над ветром»*

*Теория:* методы ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе.

*Практика:* овладение техники умения побеждать ветер.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.10. «Стрельба по установкам»*

*Теория:* правильная техника стрельбы по установкам (20,15,10 секундные серии).

*Практика:* определение результатов.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.11. «Анализ соревнований»*

*Теория:* анализ результатов проведенных соревнований.

*Практика:* совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. Особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.12. «Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне»*

*Теория:* лыжная терминология по технике.

*Практика:* классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов; скорость и ее составляющие – длина и частота шагов, длина и время скольжения.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.13. «Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)»*

*Теория:* выбор стрелкового коридора. Положения при стрельбе. Вспомогательные средства для стрельбы.

*Практика:* рассеивание пробоин при стрельбе, средняя точка попадания (СТП). Методы определения СТП. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.14. «Взаимосвязь лыжного бега и биатлонной стрельбы»*

*Теория:* влияние погодных условий и меры по минимизации их влияния.

*Практика:* техника лыжного бега, биатлонной стрельбы и их взаимосвязь с физическим состоянием и психологическими особенностями.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 8.15. «Ритм двигательных действий»*

*Теория:* формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами

*Практика:* индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовки для стрельбы из положения лежа

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 8.16. «Техника стрельбы в передвижении на лыжах»*

*Теория:* корректировка и само корректировка стрельбы.

*Практика:* многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 8.17. «Последовательность стартов»*

*Теория:* последовательность стартов и информация о спортивных соперниках.

*Практика:* отработка быстроты прицеливания и техники перезарядки оружия.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 8.18. «Приемы решения тактических задач»*

*Теория:* приемы решения тактических задач во время гонки на различные дистанции; приемы в борьбе с соперником при непосредственном контакте.

*Практика:* особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 8.19. «Техника стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с лыжной гонкой»*

*Теория:* совершенствование технического мастерства.

*Практика:* отработка техники стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях и с различной интенсивностью.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 8.20. «Стрельба при различных метеорологических условиях»*

*Теория:* совершенствование технического мастерства.

*Практика:* выполнение отдельных элементов стрельбы в зависимости от метеорологических условий и степени подготовленности спортсмена.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.21. «Педагогические задачи технической подготовки»*

*Теория:* техническое мастерство с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

*Практика:* совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлонист;

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.22. «Педагогические задачи технической подготовки»*

*Теория:* согласованность двигательных и вегетативных функций.

*Практика:* обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.23. «Педагогические задачи технической подготовки»*

*Теория:* повторение всех технических элементов при изменяющихся внешних условиях.

*Практика:* применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе стрельбы.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

## *Раздел №9. Соревновательная деятельность*

*Тема 9.1. «Сдача нормативов по ОФП»*

*Теория:* правила выполнения упражнений.

*Практика:* сдача нормативов ОФП (личное первенство, внутри объединения).

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 9.2. «Сдача нормативов по лыжной подготовке»*

*Теория:* правила выполнения лыжной техники.

*Практика:* сдача нормативов по лыжной подготовке (личное первенство, внутри объединения).

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 9.3. «Сдача нормативов по стрелковой подготовке»*

*Теория:* правила выполнения стрелковой техники.

*Практика:* сдача нормативов по стрелковой подготовке (личное первенство, внутри объединения).

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 9.4. «Открытое первенство города Набережные Челны по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона»*

*Теория:* правила поведения на соревнованиях.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 9.5. «Открытое первенство города Набережные Челны по биатлону из пневматической винтовки «Фестиваль ЗИМА»*

*Теория:* правила поведения на соревнованиях.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 9.6. «Открытое первенство города Набережные Челны по биатлону из пневматической винтовки «Фестиваль ЗИМА»*

*Теория:* правила поведения на соревнованиях.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Раздел №10. Итоговое занятие*

*Тема 10.1. «Промежуточный контроль»*

*Теория:* правила проведения промежуточного контроля.

*Практика:* сдача нормативов «Меткий стрелок», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся, подведение итогов за первое полугодие.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет, индивидуальная.

*Тема 10.2. «Промежуточный контроль»*

*Теория:* правила проведения промежуточного контроля.

*Практика:* сдача нормативов «Меткий стрелок», сдача нормативов ОФП, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет, индивидуальная.

#### *Планируемые результаты 1 года обучения*

раздел программы, тема или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Вводное занятие «Информация о работе объединения. Инструктаж по технике	выполняет упражнения без ошибок	при выполнении упражнений допускает небольшие неточности	выполняет упражнения с ошибками или не выполняет упражнения	тестирование

безопасности. Вводный контроль»				
«Основные понятия»	демонстрирует высокие знания по правила спорта биатлона	демонстрирует средние знания по правила спорта биатлона	демонстрирует низкие знания по правила спорта биатлона	тестирование, опрос, беседа
«Общая физическая подготовка»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	опрос, наблюдение сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
«Лыжная подготовка»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	опрос, наблюдение сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
«Технико- тактическая подготовка»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	опрос, наблюдение сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
«Стрелковая подготовка»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	опрос, наблюдение сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
«Соревновательная деятельность»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях	занимает 4, 5 место в соревнованиях	занимает ниже 5 места в соревнованиях	зачет
«Промежуточный контроль»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях внутри объединения. Знание	занимает 4, 5 место в соревнованиях внутри объединения. Владеет	занимает ниже 5 места в соревнованиях внутри объединения. Не уверен в	зачет

	материала, проявляя активность в работе	знаниями, но иногда делает ошибки	своих знаниях, ждет подсказок руководителя	
«Промежуточный контроль»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях внутри объединения. Хорошо владеет техникой	занимает 4, 5 место в соревнованиях внутри объединения. Владеет техникой, но ошибается	занимает ниже 5 места в соревнованиях внутри объединения. Не уверен в своих силах, слабо владеет техникой	зачет

*Планируемые результаты 2 года обучения*

раздел программы, тема или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Вводное занятие «Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности. Вводный контроль»	выполняет упражнения без ошибок	при выполнении упражнений допускает небольшие неточности	выполняет упражнения с ошибками	тестирование
«Первая доврачебная помощь. Самоконтроль»	демонстрирует высокие знания по правила доврачебной помощи	демонстрирует средние знания по правилам доврачебной помощи	демонстрирует низкие знания по правилам доврачебной помощи	тестирование, опрос, беседа
«Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям»	демонстрирует высокие знания по подготовке лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям	демонстрирует средние знания по подготовке лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям	демонстрирует низкие знания по подготовке лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям	тестирование, опрос, беседа
«Правила проведения соревнований по	демонстрирует высокие знания по правилам	демонстрирует средние знания по	демонстрирует низкие знания по правилам	тестирование, опрос, беседа

биатлону»	проведения соревнований по биатлону	правилам проведения соревнований по биатлону	проведения соревнований по биатлону	
«Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам
«Лыжная подготовка, в том числе восстановительные мероприятия»	демонстрирует высокие знания по лыжной подготовке и восстановительным мероприятиям	демонстрирует средние знания по лыжной подготовке и восстановительным мероприятиям	демонстрирует низкие знания по лыжной подготовке и восстановительным мероприятиям	тестирование, опрос, беседа
«Технико-тактическая подготовка»	проявляет активность, выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибок не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе не внимателен	проявляет активность, выполняет задания без ошибок, помогая товарищам
«Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибок не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе не внимателен	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам
«Соревновательная деятельность»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях	занимает 4, 5 место в соревнованиях	занимает ниже 5 места в соревнованиях	зачет
«Промежуточный контроль»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях внутри объединения. Знание материала, проявляя	занимает 4, 5 место в соревнованиях внутри объединения. Владеет знаниями, но иногда делает	занимает ниже 5 места в соревнованиях внутри объединения. Не уверен в своих знаниях, ждет подсказок	зачет

	активность в работе	ошибки	руководителя	
«Промежуточный контроль»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях внутри объединения. Хорошо владеет техникой.	занимает 4, 5 место в соревнованиях внутри объединения. Владеет техникой, но ошибается.	занимает ниже 5 места в соревнованиях внутри объединения. Не уверен в своих силах, слабо владеет техникой	зачет

*Планируемые результаты 3 года обучения*

раздел программы, тема или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Вводное занятие «Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности. Вводный контроль»	выполняет упражнения без ошибок	при выполнении упражнений допускает небольшие неточности	выполняет упражнения с ошибками	тестирование
«Основы совершенствования спортивного мастерства»	демонстрирует высокие знания спортивного мастерства	демонстрирует средние знания спортивного мастерства	демонстрирует низкие знания спортивного мастерства	тестирование, опрос, беседа
«Гигиена. Режим дня и питание спортсмена»	демонстрирует высокие знания по гигиене, режиму дня и питанию спортсмена	демонстрирует средние знания по гигиене, режиму дня и питанию спортсмена	демонстрирует низкие знания по гигиене, режиму дня и питанию спортсмена	тестирование, опрос, беседа
«Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам
«Правила	демонстрирует	демонстрирует	демонстрирует	тестирование,

биатлона»	высокие знания по правилам биатлона	т средние знания по правилам биатлона	низкие знания по правилам биатлона	опрос, беседа
«Лыжная подготовка, в том числе восстановительные мероприятия»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам
«Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка»	проявляет активность, выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам
«Технико-тактическая подготовка»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам
«Соревновательная деятельность»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях	занимает 4, 5 место в соревнованиях	занимает ниже 5 места в соревнованиях	зачет
«Промежуточный контроль»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях внутри объединения. Знание материала, проявляя активность в работе	занимает 4, 5 место в соревнованиях внутри объединения. Владеет знаниями, но иногда делает ошибки	занимает ниже 5 места в соревнованиях внутри объединения. Не уверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	зачет
«Итоговый контроль»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях внутри объединения. Хорошо владеет техникой.	занимает 4, 5 место в соревнованиях внутри объединения. Владеет техникой, но	занимает ниже 5 места в соревнованиях внутри объединения. Не уверен в своих силах,	зачет

		ошибается.	слабо владеет техникой	
--	--	------------	------------------------	--

*Планируемые результаты 4 года обучения*

раздел программы, тема или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Вводное занятие «Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности. Вводный контроль»	выполняет упражнения без ошибок	при выполнении упражнений допускает небольшие неточности	выполняет упражнения с ошибками	тестирование
«Инструкторская и судейская практика»	демонстрирует высокие знания в теоретических понятиях инструкторской и судейской практики	демонстрирует средние знания теоретических понятиях инструкторской и судейской практики	демонстрирует низкие знания теоретических понятиях инструкторской и судейской практики	тестирование, опрос, беседа
«Анализ соревновательной деятельности»	демонстрирует высокие знания при анализе соревновательной деятельности	демонстрирует средние знания при анализе соревновательной деятельности	демонстрирует низкие знания при анализе соревновательной деятельности	тестирование, опрос, беседа
«Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам
«Антидопинговые мероприятия»	демонстрирует высокие знания по изученному материалу	демонстрирует средние знания по изученному материалу	демонстрирует низкие знания по изученному материалу	тестирование, опрос, беседа
«Лыжная	выполнял без	выполнял	выполнял	моделирование

подготовка, в том числе восстановительные мероприятия»	ошибок и самостоятельно все задания педагога, проявлял активность	задания с неуверенностью	задания прибегая к помощи руководителя	соревнований, соревнования внутри группы
«Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам
«Технико-тактическая подготовка»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам
«Соревновательная деятельность»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях	занимает 4, 5 место в соревнованиях	занимает ниже 5 места в соревнованиях	зачет
«Промежуточный контроль»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях внутри объединения. Знание материала, проявляя активность в работе	занимает 4, 5 место в соревнованиях внутри объединения. Владеет знаниями, но иногда делает ошибки	занимает ниже 5 места в соревнованиях внутри объединения. Не уверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	зачет
«Итоговый контроль»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях внутри объединения. Хорошо владеет техникой.	занимает 4, 5 место в соревнованиях внутри объединения. Владеет техникой, но ошибается.	занимает ниже 5 места в соревнованиях внутри объединения. Не уверен в своих силах, слабо владеет техникой	зачет

### *Планируемые результаты освоения программы.*

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития биатлона;
- место и роль биатлона в физическом воспитании подрастающего поколения;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов и присвоения спортивных званий, общероссийские антидопинговые правила, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма; - гигиенические знания, умения, навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях биатлоном.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений для проведения разминки и подготовительных упражнений для освоения техники лыжных ходов, стрельбы в положении лежа и стоя;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий биатлоном;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

3) в области лыжной и стрелковой подготовки:

- овладение основами техники и тактики ходьбы на лыжах коньковым и классическим способом и стрельбы из пневматической винтовки на точность;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по биатлону.

4) в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Методическое обеспечение

№ п/п	раздел/тема	методические пособия	дидактический, наглядный материал	оборудование, приборы
1	Вводное занятие	набор игр на знакомство		
2	Теория	учебно-методическая литература	учебные плакаты, стенды, слайды, «Медицина и гигиена»	тетрадь, ручка
3	Общая физическая подготовка	таблица нормативов, карточки набор сюжетно ролевых игр, учебно-методическая литература	слайды иллюстрации, видео сюжеты, иллюстрации, карточки для контроля ЗУН,	мяч волейбольный, футбольный, скакалки, амортизаторы
4	Специальная физическая подготовка	учебно-методическая литература	иллюстрации, видео, карточки для контроля ЗУН	лыжероллеры, ботинки, палки, роликовые коньки
5	Технико-тактическая подготовка	учебно-методическая литература	иллюстрации, видео, карточки для контроля ЗУН	лыжи, ботинки, палки.
6	Стрелковая подготовка	учебно-методическая литература	иллюстрации, видео, карточки для контроля ЗУН	винтовка МП-61-09, пульки, мишени.

В период учебного процесса дети ведут дневники самоконтроля.

### 2.2. Материально-техническое обеспечение

1. Стрелковый инвентарь (винтовка МР-61-09, пули, мишени, упоры, коврики, установки для стрельбы, смазочный материал для винтовок, чехлы для винтовок, бинокль)
2. Летний лыжный инвентарь (лыжероллеры, победитовые наконечники для палок, крепления для лыжероллеров)
3. Зимний лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, палки, станок для обработки лыж, смазочные материалы, утюг, чехлы для лыж)
4. Игровой инвентарь (мяч футбольный, мяч волейбольный, амортизаторы, скакалка)

### 2.3. Формы контроля.

Контроль по завершении освоения программы проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной обще развивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся. Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

## Оценочные материалы и формы контроля:

- вводный мониторинг;
  - меры безопасности при стрельбе в тире;
  - технические характеристики оружия;
  - устройство оружия и боеприпасов;
  - теоретические основы стрельбы – баллистика;
  - ведения огня по мишеням из пневматического оружия;
  - промежуточный мониторинг;
  - меры безопасности при стрельбе;
  - упреждения при нацеливании оружия на открытой местности;
  - ведение огня по мишеням в тире;
  - итоговый мониторинг;
  - ведение огня по мишеням №8 при выполнении норм ГТО;
  - правила и меры безопасности при стрельбе.

### *Шкала оценки развития личности ребенка*

При оценке личностного роста обучающихся используется карта личностного роста обучающихся.

Баллы по данной шкале выставляются в КЛР следующим образом: *критический*

*допустимый*      *рациональный*      *оптимальный*

— 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 —

1- 2,5 баллов – критический уровень

2,5 – 4 баллов – допустимый уровень

4 – 5,5 баллов – рациональный уровень

5,5 – 7 баллов – оптимальный уровень

1. Активность — это деятельное участие ребёнка в освоении окружающего мира.

2. Развитость эмоциональной сферы- развитость формы выражения внутренних переживаний ребёнка.

3. Целеустремлённость - сочетает в себе наличие выбранной цели и волевое управление своим поведением. Человеку важно уметь видеть цель, учитывать свои возможности, уметь планировать свои действия.

4. Креативность - творческие способности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности.

5. Развитость интеллектуальной сферы - развитость умственных способностей ребенка.

От умственных способностей зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности. Понятие включает в себя способность усваивать новую информацию, логично излагать собственные мысли.

6. Нравственное развитие - добровольное соблюдение ребенком принятых норм и правил поведения в обществе. Понятие включает в себя культуру поведения и общения, которая проявляется в доброжелательности, отзывчивости, тактичности, честности, уважительности.

7. Сформированность отношения к различным сферам действительности - сформированность собственного отношения ребёнка к самому себе, другим людям, окружающему миру.

8. Индивидуальные особенности - а) особенности ВНД (тип темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.); б) ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик).

#### Критерии оценки показателей.

##### 1. Активность:

Оптимальный уровень - регулярно проявляет активность в решении поставленных задач, самостоятельно организует свою деятельность, часто выступает организатором и инициатором коллективных дел.

Рациональный уровень - ответственно относится к порученным заданиям, но не всегда проявляет инициативу и организаторские способности.

Допустимый уровень - активность в делах коллектива ситуативна, организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в коллективных мероприятиях.

Критический уровень - пассивен, характерная позиция- слушатель, наблюдатель; к делам коллектива безразличен.

##### 2. Развитость эмоциональной сферы:

Оптимальный уровень - умеет глубоко эмоционально переживать и живо реагировать на жизненные явления; как правило, не только сочувствует и сопереживает другим людям, но и старается помочь им преодолеть жизненные трудности; хорошо владеет собой.

Рациональный уровень - может живо и эмоционально реагировать на жизненные явления, умеет сочувствовать, сопереживать другим людям, но проявляется это не регулярно.

Допустимый уровень - эмоционально реагирует на жизненные явления, но не умеет сочувствовать и сопереживать другим людям.

Критический уровень - свойственны отчуждённость, безразличность, равнодушие к происходящему вокруг, не умеет и не желает сочувствовать, сопереживать другим людям.

##### 3. Целеустремлённость (для младшего школьного возраста):

Оптимальный уровень - проявляет собранность, организованность, настойчив в достижении поставленных целей, стремится добиться высоких результатов в своей деятельности.

Рациональный уровень - может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; не проявляет упорства в обогащении знаниями, умениями, навыками.

Допустимый уровень - не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чаще всего полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.

Критический уровень- отсутствует собранность, организованность, не желает преодолевать трудности; равнодушно относится к результатам своей деятельности.

##### Целеустремленность (для подросткового и ст.школьного возраста)

Оптимальный уровень – умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознает кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.

Рациональный уровень - может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.

Допустимый уровень - не всегда собран, организован, не всегда настойчив в достижении поставленных целей; не всегда стремится добиться результатов деятельности.

Критический уровень - целеустремлённость отсутствует полностью; не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать кем и каким хочет стать.

#### 4. Креативность.

Оптимальный уровень - предпочитает решать новые, нестандартные задачи, всегда искать различные, в том числе и собственные пути решения.

Рациональный уровень- проявляет стремление решать нестандартные задачи, находить собственные способы решения, без опоры на заданные образцы, но не всегда доводит начатое дело до конца. Добиваясь результата, может довольствоваться внешним оригинальничанием.

Допустимый уровень - предпочитает стандартные типовые задачи, действовать по образцу; редко проявляет творческую инициативу, даже добиваясь определённых результатов.

Критический уровень - предпочитает решать стандартные типовые задачи, никогда не проявляет творческую инициативу.

#### 5. Развитость интеллектуальной сферы.

Оптимальный уровень - хорошо понимает и всегда анализирует условия, заданного до выполнения, может выполнить заданное несколькими способами и умеет выделить и рассказать о наиболее существенном в процессе получения результата; как правило, имеет своё мнение и умеет его представить другим; умеет делать обобщения, выводы; хорошо применяет полученные знания на практике.

Рациональный уровень - как правило, понимает и умеет проанализировать условия задачи, умеет объяснить полученный конкретный результат и способ его получения; не всегда умеет применять знания на практике за пределами ситуации их получения.

Допустимый уровень – не всегда логично и систематизировано излагает свои мысли, новый материал усваивает частично; свойственны медленное решение задач и длительное обдумывание ответа на вопрос.

Критический уровень – не всегда понимает и часто затрудняется в анализе условий задачи; трудно осваивает новую информацию и практические действия; не может логично и систематизировано изложить требуемое и свои мысли; нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

#### 6. Нравственное развитие.

Оптимальный уровень - отличается высокой степенью ответственности, добросовестностью, порядочностью, стойкими моральными принципами, развитым самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным целям.

Рациональный уровень - знает правила и нормы поведения, принятые в обществе, но не всегда их придерживается; не всегда умеет регулировать своё поведение и контролировать свои эмоции.

Допустимый уровень – не всегда осознаёт правила и нормы поведения, принятые в обществе. Склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, часто теряется, не умеет организовать порядок выполнения своих дел.

Критический уровень - указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями); недобросовестен, не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм; презрительно относится к моральным ценностям.

#### 7. Сформированность отношения к различным сферам действительности.

Оптимальный уровень - имеет внутренние отношения установки к разным сферам действительности, которые осознанно определены и проявляются в поведении в различных ситуациях, умеет строить гибкие, позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Практически сформирована структура «Я», высокая степень позитивного само восприятия, умение само выражаться, уважительно относиться к себе как к личности и индивидуальности.

Рациональный уровень, как правило, имеет избирательное, но достаточно устойчивое отношение к различным сферам действительности; складываются внутренние установки, привычки и индивидуальные предпочтения в соответствии с принятыми в ближайшем сообществе нормами; умеет строить позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Уделяет собственному «Я» достаточно внимания, старается быть позитивным в своём само восприятии, а также серьёзно задумывается о способах самовыражения.

Допустимый уровень - имеет недостаточно устойчивое отношение к различным сферам действительности; не всегда умеет строить позитивные взаимоотношения с окружающими и с самим собой, не всегда отличается адекватной самооценкой; затрудняется в постановке целей и предвидении результатов своей деятельности;

Критический уровень - отличается неадекватной самооценкой; отсутствием ориентации на будущее; неспособен поддерживать длительные отношения и выстраивать позитивные, доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Свойственен повышенный уровень конфликтности. Неспособен ставить цели и предвидеть результаты своей деятельности.

**Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся**

ФИО педагога \_\_\_\_\_ объединения \_\_\_\_\_ в 20\_\_/20\_\_ уч. году  
 группа \_\_\_\_\_ возраст детей \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ особые замечания \_\_\_\_\_

№	Ф. И. обучающихся	Показатели развития личности обучающихся																		Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог					
		Активность			Развитие интеллектуальной сферы			Развитие эмоциональной сферы			Целеустремленность			Креативность			Сформированность отношений к различным сферам действительности			Нравственное развитие						
		H	C	K	H	C	K	H	C	K	H	C	K	H	C	K	H	C	K	H	C	K		H	K	
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
6.																										
7.																										
8.																										
9.																										
10.																										
11.																										
12.																										
13.																										
14.																										
15.																										
	Итого:																									

*Список использованных источников и литературы  
Нормативно-правовые документы*

1. Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/424031955>] (дата обращения 05.05.2023г.);
2. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. – Режим доступа: [[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_9959/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/)] (дата обращения 05.05.2023г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [Электронный ресурс] / Концепция. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/350163313>] (дата обращения 05.05.2023г.);
4. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [Электронный ресурс] / Лицензия. – Режим доступа: [<https://clck.ru/gkz4e>] (дата обращения 05.05.2023г.);
5. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. – Режим доступа: [[https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07\\_03\\_23\\_2749-23%20Метод\\_реком%20по%20ДОП%20\(новые\).pdf](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf)] (дата обращения 05.05.2023г.);
6. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. – Режим доступа: [<https://clck.ru/gkzdq>] (дата обращения 05.05.2023г.);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/436767209>] (дата обращения 05.05.2023г.);
8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 02.02.2021г.)». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>] (дата обращения 05.05.2023г.);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/551785916?marker>] (дата обращения 05.05.2023г.);
10. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и

методической деятельности в области физической культуры и спорта». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/499080478>] (дата обращения 05.05.2023г.);

11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н). [Электронный ресурс] / Профессиональный стандарт. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/726730634>] (дата обращения 05.05.2023г.);

12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/420277810>] (дата обращения 05.05.2023г.);

13. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. – Режим доступа: [<https://clck.ru/gm3kA>] (дата обращения 05.05.2023г.);

14. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ. [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/902389617>] (дата обращения 05.05.2023г.);

15. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. – Режим доступа: [<https://edu.gov.ru/national-project/projects/success/>] (дата обращения 05.05.2023г.).

#### *Рекомендуемая литература для руководителя*

16. Тема 8.13. Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика). Артеменко, В.К. Кузнецов: -М.: МГАФК, 2010. — 154 с.

17. Аникин, А.А. Подвижные игры с элементами футбола как средство формирования координационных способностей детей младшего школьного возраста / А.А. Аникин // Вестник спортивной науки. 2014. № 6. с. 61-63.

18. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для вузов / И.С. Барчуков.-М.: КноРус,2012.-368 с.

19. Бишаева, А.А. Физическая культура: учеб. для вузов / А.А. Бишаева.-М.: Академия,2012.-304 с.

20. Беклемишева, Е.В. Контроль за развитием координационных способностей у девочек 7-8 лет при занятиях гимнастикой / Е.В. Беклемишева, Ю.А. Попов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 4. С. 54.

21. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учебник / М.Я. Виленский.-М.: Просвещение,2013.-239 с.

22. Усцелемов, С.В. Развитие координационных способностей у младших школьников через подвижные игры / С.В. Усцелемов // в сборнике: современные проблемы физической культуры, спорта и туризма: инновации и перспективы развития сборник материалов III всероссийской научно-практической конференции. 2015. с. 122-127.

23. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учеб. пособие / Е.Л. Чеснова.-М.: Директ-Медиа,2013.-160 с.

24. Щанкин, А.А. Двигательная активность и здоровье человека: учеб. пособие / А.А. Щанкин, В.С. Николаев.-М.: Директ-Медиа,2015.-80 с.
25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки: - М.: Советский спорт,2014.-26 с.

*Рекомендуемая литература для обучающихся*

1. Гибадуллин И. Г., Зверева С. Н. «Стрелковая подготовка юных биатлонистов»
2. Шикунов М. И. «Биатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»
3. Нэт Браун «Подготовка лыж. Полное руководство»
4. Масленников И., Смирнов Г. «Лыжные гонки. Азбука спорта»
5. ИнаМЭй «Шестая ошибка» (при участии Али Вольфа)
6. Кедяров А. П. - «Основы обучения стрельбе в биатлоне»
7. ЧибяковГ., Тихонов А. «Мистер биатлон»
8. Вайцеховская Е. «Штрафной круг Александра Тихонова»

*Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:*

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/> )
2. Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России (<http://biathlonrus.com/> ).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/> )
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

*Приложение 1.*

*Календарный учебный график  
1 года обучения*

№ п/ п	месяц	число	время проведе- ния занятия	форма занятия	количе- ство часов	тема занятия	место проведен- ия	форма контроля
1.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Вводное занятие. Вводный контроль	СОШ № 46	тестиров- ание
2.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	История развития лыжного спорта и биатлона. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	СОШ № 46	беседа, опрос
4.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика). Составные части и винтовки	СОШ № 46	стрельба по мишениям
5.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне.	Парк Прибреж- ный	беседа
<i>Раздел №3.Общая физическая подготовка</i>								
6.	сентябрь			групповая, объяснение, просмотр видеороликов	2 часа	Комплексы общеукрепляющ- их упражнений направленные на развитие гибкости	СОШ № 46	беседа, опрос
7.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Комплексы общеукрепляющ- их упражнений, направленные на	СОШ № 46	беседа, опрос

						развитие координационных способностей		
8.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Комплексы общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости	СОШ № 46	наблюдение
9.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости	Площадка СОШ № 46	наблюдение
10.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра	Площадка СОШ № 46	наблюдение
11.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки	СОШ № 46	наблюдение
12.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	2 часа	Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса	СОШ № 46	наблюдение
13.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	2 часа	Спортивные игры	СОШ № 46	наблюдение
14.	октябрь			учебное занятие,	2 часа	Упражнения для рук и плечевого	СОШ № 46	наблюдение

				групповая, объяснение, педагогическое наблюдение		пояса		
15.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы	СОШ № 46	наблюдение
16.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для рук и плечевого пояса	СОШ № 46	наблюдение
17.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для туловища	СОШ № 46	наблюдение
18.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Кардио тренировка	СОШ № 46	наблюдение
19.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Спортивные игры	СОШ № 46	наблюдение
23.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Легкая атлетика	парк Прибрежный	наблюдение
24.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Промежуточный контроль. Сдача нормативов по ОФП	СОШ №46	зачет
25.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения с сопротивлением	СОШ №46	наблюдение
26.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения с сопротивлением	СОШ №46	наблюдение
27.	декабрь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Акробатические упражнения	СОШ №46	наблюдение

				объяснение				
28.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Спортивные игры	спортивная площадка СОШ № 46	наблюдение
29.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Общеразвивающие упражнения с предметами	СОШ №46	наблюдение

Раздел №4.Лыжная подготовка

30.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подготовительные упражнения в бесснежный период	спортивная площадка СОШ № 46	наблюдение
31.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подготовительные упражнения в бесснежный период	спортивная площадка СОШ № 46	наблюдение
32.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подготовительные упражнения на снегу на месте	парк Прибрежный	наблюдение
33.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок	Парк Прибрежный	наблюдение
34.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках	парк Прибрежный	наблюдение
35.	январь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Подводящие упражнения для овладения	парк Прибрежный	наблюдение

				объяснение		техникой спуска на лыжах с горы (склона)		
36.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)	парк Прибрежный	наблюдение
37.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами	парк Прибрежный	наблюдение
38.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами	парк Прибрежный	наблюдение
39.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для обучения коньковым способам передвижения	парк Прибрежный	наблюдение
40.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для обучения коньковым способам передвижения	парк Прибрежный	наблюдение

Раздел №5. Технико-тактическая подготовка

41.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне	парк Прибрежный	наблюдение
42.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Лыжная терминология по технике	парк Прибрежный	наблюдение
43.	февраль			учебное занятие,	2 часа	Кинематические показатели	парк Прибрежный	наблюдение

				групповая, объяснение			ый	
44.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Характеристика позы биатлониста	парк Прибрежный	наблюдение
45.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Отталкивание ногой. Поворот на месте и в движении	парк Прибрежный	наблюдение
46.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Отличительные особенности техники передвижения лыжника-гонщика и биатлониста	парк Прибрежный	наблюдение
47.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Энергетическая «стоимость»	парк Прибрежный	наблюдение
48.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Изменения лыжного инвентаря, вызванные появлением коньковых ходов	парк Прибрежный	наблюдение
49.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Специально-подготовительные упражнения для выполнения коньковых ходов	парк Прибрежный	наблюдение
50.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника стрельбы из положения стоя	СОШ №46	наблюдение
51.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника стрельбы из положения лежа	СОШ №46	наблюдение
52.	март			учебное занятие, групповая,	2 часа	Прицеливание	СОШ №46	наблюдение

				объяснение				
53.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Задержка дыхания	СОШ №46	наблюдение
54.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Спуск курка	СОШ №46	наблюдение

Раздел №6. Стрелковая подготовка

55.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Прицеливание лежа	СОШ №46	наблюдение
56.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Прицеливание без патронов	СОШ №46	наблюдение
57.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Изготовка	СОШ №46	наблюдение
58.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Изготовка и стрельба лежа с упора, наводка	СОШ №46	наблюдение
59.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Обработка спускового крючка	СОШ №46	наблюдение
60.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Перезарядка винтовки	СОШ №46	наблюдение
61.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба по белому квадрату	СОШ №46	наблюдение
62.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба по равностороннему треугольнику	СОШ №46	наблюдение

63.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба по равностороннему треугольнику	СОШ №46	наблюдение
64.	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба по белому листу бумаги с полосами в форме буквы Т	СОШ №46	наблюдение
65.	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба по увеличенной мишени	СОШ №46	наблюдение
66.	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Развитие вестибулярного аппарата	СОШ №46	наблюдение
67.	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба в спокойном состоянии на время	СОШ №46	наблюдение
68.	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Одевание и снятие оружия с плеч, и совершенствование стрельбы лежа	СОШ №46	наблюдение
69.	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Одевание и снятие оружия с плеч, и совершенствование стрельбы стоя	СОШ №46	наблюдение
70.	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Элементы прицеливания	СОШ №46	наблюдение
71.	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба в сочетании с бегом на лыжах	СОШ №46	наблюдение
72.	май			групповая, объяснение	2 часа	Промежуточный контроль. Сдача нормативов по стрелковой	парк Прибрежный	зачет

						подготовке		
--	--	--	--	--	--	------------	--	--

*Календарный учебный график  
2 года обучения*

№ п/ п	месяц	число	время проведе- ния занятия	форма занятия	ко- личе- ство часов	тема занятия	место проведен- ия	форма контроля
1.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Вводное занятие. Вводный контроль.	СОШ №46	беседа, опрос

**Раздел № 2. Первая доврачебная помощь. Самоконтроль. Гигиена**

2.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья	СОШ № 46	беседа, опрос
3.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма	СОШ № 46	беседа, опрос
4.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тренированность и ее физиологические показатели	СОШ № 46	беседа, опрос
5.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Соблюдение гигиенических норм. Гигиенические основы труда и отдыха	СОШ № 46	беседа, опрос
6.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Закаливание	СОШ № 46	беседа, опрос
7.	сентябрь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Вредные привычки	СОШ № 46	беседа, опрос

				объяснение				
8.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Первая доврачебная помощь	СОШ № 46	беседа, опрос

Раздел №3. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям

9.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям	СОШ № 46	беседа, опрос
10.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста	СОШ № 46	беседа, опрос

Раздел №4. Правила проведения соревнований по биатлону

11.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Основные положения и определения	парк Прибрежный	беседа, опрос
12.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Основные положения и определения	парк Прибрежный	беседа, опрос

Раздел №5. Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия

13.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на совершенствование ловкости	парк Прибрежный	наблюдение
14.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на совершенствование ловкости	парк Прибрежный	наблюдение
15.	октябрь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Акробатические упражнения с партнером и без	СОШ № 46	наблюдение

				объяснение		партнера		
16.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Акробатические упражнения с партнером и без партнера	СОШ № 46	наблюдение
17.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Акробатические упражнения с партнером и без партнера	СОШ № 46	наблюдение
18.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Акробатические упражнения с партнером и без партнера	СОШ № 46	наблюдение
19.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для совершенствования координации движений	парк Прибрежный	наблюдение
20.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в движении	парк Прибрежный	наблюдение
21.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в движении	парк Прибрежный	наблюдение
22.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки с места	СОШ № 46	наблюдение
23.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	СОШ № 46	наблюдение

						Прыжки с предметами и через предметы		
24.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения у опоры	СОШ № 46	наблюдение
25.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения у опоры	СОШ № 46	наблюдение
26.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)	СОШ № 46	наблюдение
27.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)	СОШ № 46	наблюдение
28.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)	СОШ № 46	наблюдение
29.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения с приложением силы партнера	СОШ № 46	наблюдение

30.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения с помощью партнера, создающего соответствующие условия	СОШ № 46	наблюдение
31.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	СОШ № 46	наблюдение
32.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	СОШ № 46	наблюдение
33.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	СОШ № 46	наблюдение
34.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	СОШ № 46	наблюдение
35.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	СОШ № 46	наблюдение
36.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра	СОШ № 46	наблюдение
37.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Комплексы общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости	СОШ № 46	наблюдение
38.	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости	СОШ № 46	наблюдение

39.	ноябрь			личное первенство внутри объединения		Сдача нормативов по ОФП		зачет
-----	--------	--	--	--------------------------------------	--	-------------------------	--	-------

Раздел №6. Лыжная подготовка

40.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подготовительные упражнения в бесснежный период	СОШ № 46	наблюдение
41.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подготовительные упражнения в бесснежный период	СОШ № 46	наблюдение
42.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период	СОШ № 46	наблюдение
43.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период	СОШ № 46	наблюдение
44.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) на лыжероллерах	парк Прибрежный	наблюдение
45.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Одновременный бесшажный ход на лыжероллерах	парк Прибрежный	зачет
46.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Одновременный, двухшажный ход на лыжероллерах	парк Прибрежный	наблюдение
47.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Одновременный одношажный ход (затяжной вариант) на лыжероллерах	парк Прибрежный	наблюдение

48.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Переход с попеременного хода на одновременный на лыжероллерах	парк Прибрежный	наблюдение
49.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок	парк Прибрежный	наблюдение
50.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках	парк Прибрежный	наблюдение
51.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)	парк Прибрежный	наблюдение
52.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)	парк Прибрежный	наблюдение
53.	декабрь			сдача нормативов		Промежуточный контроль.	СОШ № 46	зачет
54.	декабрь			соревнования		Открытое первенство города Набережные Челны по биатлону из пневматической винтовки «Фестиваль ЗИМА	парк Прибрежный	зачет

55.	январь			соревнования		Открытое первенство города Набережные Челны по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона»	парк Прибрежный	зачет
56.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Способы подъемов	парк Прибрежный	наблюдение
57.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Способы торможения	парк Прибрежный	наблюдение
58.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения в движении на ровной или слегка пологой местности с палками в руках	парк Прибрежный	наблюдение
59.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Педагогические средства восстановления	СОШ № 46	наблюдение
60.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Снимание винтовки из-за спины	СОШ № 46	наблюдение
61.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Психологические средства восстановления	СОШ № 46	наблюдение
62.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для обучения коньковым способам передвижения	парк Прибрежный	наблюдение
63.	январь			личное первенство внутри объединения	2 часа	Сдача нормативов по лыжной подготовке	парк Прибрежный	зачет

Раздел №7. Технико-тактическая подготовка

64.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Разделы тактической подготовки	СОШ № 46	наблюдение
65.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тактика прохождения дистанций различной длины	СОШ № 46	наблюдение
66.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Особенности спортивной борьбы	СОШ № 46	наблюдение
67.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Методы ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе	СОШ № 46	наблюдение
68.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Поправка в прицел	СОШ № 46	наблюдение
69.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Победа над ветром	СОШ № 46	наблюдение
70.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба по установкам	СОШ № 46	наблюдение
71.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Ошибки при стрельбе на изготовке	СОШ № 46	наблюдение
72.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Ошибки стрельбы при прицеливании	СОШ № 46	наблюдение
73.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Ошибки при стрельбе при управлении дыханием	СОШ № 46	наблюдение

74.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Ошибки при стрельбе при управлении спуском	СОШ № 46	наблюдение
75.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Технико-тактическая подготовка	СОШ № 46	наблюдение
76.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Взаимосвязь лыжного бега и биатлонной стрельбы	СОШ № 46	наблюдение
77.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Ритм двигательных действий	парк Прибрежный	наблюдение
78.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техническое совершенствование	парк Прибрежный	наблюдение
79.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника стрельбы в передвижении на лыжах	парк Прибрежный	наблюдение
80.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Последовательность стартов	парк Прибрежный	наблюдение
81.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Приемы решения тактических задач	парк Прибрежный	наблюдение
82.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с лыжной гонкой	парк Прибрежный	наблюдение
83.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба при различных метеорологических условиях	парк Прибрежный	наблюдение

84.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Педагогические задачи технической подготовки	СОШ № 46	наблюдение
85.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Педагогические задачи технической подготовки	СОШ № 46	наблюдение
Раздел №8. Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка								
86.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника изготовки	СОШ № 46	наблюдение
87.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника стрельбы лежа с упором	СОШ № 46	наблюдение
88.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Приемы заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа	СОШ № 46	наблюдение
89.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника выполнения выстрела	СОШ № 46	наблюдение
90.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Средняя точка попадания	СОШ № 46	наблюдение
91.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Элементы техники выполнения выстрела, прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма	СОШ № 46	наблюдение
92.	апрель			учебное занятие,	2 часа	Прицеливание	СОШ	наблюдение

				групповая, объяснение		по фигурным мишеням М.А. Иткиса	№ 46	ние
93.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры	СОШ № 46	наблюде ние
94.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Устройство и назначение механизмов и деталей пистолета Макарова (ПМ), пневматического пистолета	СОШ № 46	наблюде ние
95.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Вспомогательны е упражнения при стрельбе	СОШ № 46	наблюде ние
96.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба на время в спокойном состоянии	СОШ № 46	наблюде ние
97.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы из положения лежа	СОШ № 46	наблюде ние
98.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Совершенствова ние элементов прицеливания из положения лежа с упора	СОШ № 46	наблюде ние
99.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения по совершенствован ию приемов снятия оружия с плеч и его надевание на плечи	СОШ № 46	наблюде ние

100.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и стоя (эстафеты, спринтерские гонки)	СОШ № 46	наблюдение
101.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах	СОШ № 46	наблюдение
102.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба по стандартным мишеням	СОШ № 46	наблюдение
103.	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора	Парк Прибрежный	наблюдение
104.	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба по белому листу с заданием направления	СОШ № 46	наблюдение
105.	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Холостой тренаж, сидя на стуле	СОШ № 46	наблюдение
106.	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба из положения, лежа с ремня с заданием	СОШ № 46	наблюдение
107.	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба из положения стоя с упора с заданием	СОШ № 46	наблюдение

108.	май			личное первенство внутри объединения	2 часа	Промежуточный контроль. Сдача нормативов по стрелковой подготовке	СОШ № 46	зачет
------	-----	--	--	--------------------------------------	--------	---	----------	-------

*Календарный учебный график  
3 года обучения.*

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	коли честв о часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Вводное занятие. Вводный контроль	СОШ № 46	беседа

Раздел №2. Основы совершенствования спортивного мастерства

2.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Спортивное мастерство	СОШ № 46	беседа
3.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Основы совершенствования спортивного мастерства	СОШ № 46	беседа
4.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Педагогические задачи технической подготовки на этапе ССМ	СОШ № 46	беседа
5.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Основные показатели ССМ	СОШ № 46	беседа
6.	сентябрь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Основные задачи этапа спортивного	СОШ № 46	беседа

				объяснение		совершенствования		
7.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Факторы, определяющие достижения высокого спортивного результата	СОШ № 46	беседа

Раздел №3. Гигиена. Режим дня и питание спортсмена

8.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Соблюдение гигиенических норм	СОШ № 46	наблюдение
9.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом	СОШ № 46	наблюдение
10.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Закаливание	СОШ № 46	беседа
11.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Питание	СОШ № 46	беседа
Раздел №4. Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия								

12.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Комплексы общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости	спортивная площадка СОШ № 46	правильное выполнение упражнений
-----	----------	--	--	--	--------	---	------------------------------	----------------------------------

13.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для совершенствования координации движений	спортивная площадка СОШ № 46	наблюдение
14.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	спортивная площадка СОШ № 46	наблюдение
15.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения с помощью партнера, создающего соответствующие условия	парк прибрежный	наблюдение
16.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Акробатические упражнения с партнером и без партнера	СОШ № 46	наблюдение
17.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)	СОШ № 46	наблюдение
18.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на совершенствование ловкости	СОШ № 46	наблюдение
19.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в движении	парк Прибрежный	наблюдение
20.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в	парк Прибрежный	наблюдение

						движении		
21.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки с места	парк Прибрежный	наблюдение
22.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки с предметами и через предметы	парк Прибрежный	наблюдение
23.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения у опоры	парк Прибрежный	наблюдение
24.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Акробатические упражнения с партнером и без партнера	СОШ № 46	наблюдение
25.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Акробатические упражнения с партнером и без партнера	СОШ № 46	наблюдение
26.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)	парк Прибрежный	наблюдение
27.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Комплекс упражнений для развития	СОШ № 46	наблюдение

						гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)		
28.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения с приложением силы партнера	СОШ № 46	наблюдение
29.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Акробатические упражнения с партнером и без партнера	СОШ № 46	наблюдение
30.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на совершенствование ловкости	парк Прибрежный	наблюдение
31.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	парк Прибрежный	наблюдение
32.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	парк Прибрежный	наблюдение
33.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	спортивная площадка СОШ №46	наблюдение
34.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	спортивная площадка СОШ №46	наблюдение
35.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра	СОШ №46	наблюдение
36.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости	СОШ №46	наглядная демонстрация
37.	ноябрь			личное первенство внутри объединения		Сдача нормативов по ОФП		зачет

Раздел №5. Правила биатлона

38.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Старт	парк Прибрежный	беседа
39.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Прохождение дистанции	парк Прибрежный	беседа
40.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Наказания.	парк Прибрежный	беседа

Раздел №6. Лыжная подготовка, в том числе восстановительные мероприятия

41.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Подготовительные упражнения в беснежный период	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
42.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Подготовительные упражнения в беснежный период	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
43.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в беснежный период	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
44.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в беснежный период	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
45.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Одновременный бесшажный ход на лыжероллерах	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
46.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) на лыжероллерах	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
47.	декабрь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Одновременный одношажный ход (затяжной	парк Прибрежный	наглядная демонстрация

				объяснение		вариант) на лыжероллерах		трация
48.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Одновременный, двухшажный ход на лыжероллерах	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
49.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Переход с попеременного хода на одновременный на лыжероллерах	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
50.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
51.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках.	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
52.	декабрь			сдача нормативов «Меткий стрелок»	2 часа	Промежуточный контроль	СОШ № 46	зачет
53.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
54.	декабрь			соревнования	2 часа	Открытое первенство города Набережные Челны по	парк Прибрежный	зачет

						биатлону из пневматической винтовки «Фестиваль ЗИМА		
55.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Способы подъемов	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
56.	январь			соревнования	2 часа	Открытое первенство города Набережные Челны по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона	парк Прибрежный	зачет
57.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Способы торможения	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
58.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Игровая форма проведения занятия	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
59.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения в движении на ровной или слегка пологой местности с палками в руках	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
60.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Педагогические средства восстановления	СОШ № 46	наглядная демонстрация
61.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Снимание винтовки из-за спины	СОШ № 46	наглядная демонстрация
62.	январь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Психологические средства восстановления	СОШ № 46	наглядная демонстрация

				объяснение				трация
63.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для обучения коньковым способам передвижения	Парк Прибрежный	наблюдение
64.	январь			личное первенство внутри объединения	2 часа	Сдача нормативов по лыжной подготовке	парк Прибрежный	зачет

Раздел №7. Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка

65.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника изготовки	СОШ № 46	наблюдение
66.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника стрельбы лежа с упором	СОШ № 46	наблюдение
67.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Приемы заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа	СОШ № 46	наблюдение
68.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника выполнения выстрела	СОШ № 46	наблюдение
69.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Средняя точка попадания	СОШ № 46	наблюдение
70.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Элементы техники выполнения выстрела, прицеливание, задержка дыхания и	СОШ № 46	наблюдение

						обработка ударно- спускового механизма		
71.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Прицеливание по фигурам мишеням М.А. Иткиса	СОШ № 46	наблюдение
72.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры	СОШ № 46	наблюдение
73.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Устройство и назначение механизмов и деталей пистолета Макарова (ПМ), пневматическог о пистолета	СОШ № 46	наблюдение
74.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Вспомогательн ые упражнения при стрельбе	СОШ № 46	наблюдение
75.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба на время в спокойном состоянии	СОШ № 46	наблюдение
76.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы из положения лежа	СОШ № 46	наблюдение
77.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Совершенствов ание элементов прицеливания из положения лежа с упора	СОШ № 46	наблюдение

78.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевание на плечи	СОШ № 46	наблюдение
79.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и стоя (эстафеты, спринтерские гонки)	СОШ № 46	наблюдение
80.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах	СОШ № 46	наблюдение
81.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба по стандартным мишеням	СОШ № 46	наблюдение
82.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремнем и стоя с упора	СОШ № 46	наблюдение
83.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба по белому листу с заданием направления	СОШ № 46	наблюдение
84.	март			учебное занятие,	2 часа	Холостой тренаж, сидя на	СОШ № 46	наблюдение

				групповая, объяснение		стуле		
85.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба из положения, лежа с ремнем с заданием	СОШ № 46	наблюдение
86.	март			личное первенство внутри объединения		Сдача нормативов по стрелковой подготовке		зачет

Раздел №8. Технико-тактическая подготовка

87.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Технико-тактическая подготовка	СОШ № 46	наблюдение
88.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тактическая подготовка биатлонистов	парк Прибрежный	наблюдение
89.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тактика прохождения дистанций различной длины	СОШ № 46	наблюдение
90.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Техническое совершенствование	парк Прибрежный	наблюдение
91.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Анализ сил, действующих на биатлониста	парк Прибрежный	наблюдение

92.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Методы ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе	парк Прибрежный	наблюдение
93.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Поправка в прицел	СОШ № 46	наблюдение
94.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Победа над ветром	СОШ № 46	наблюдение
95.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Стрельба по установкам	СОШ № 46	наблюдение
96.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Анализ соревнований	СОШ № 46	наблюдение
97.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне	парк Прибрежный	наблюдение
98.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)	парк Прибрежный	наблюдение

99.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Взаимосвязь лыжного бега и биатлонной стрельбы	СОШ № 46	наблюдение
100.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Ритм двигательных действий	СОШ № 46	наблюдение
101.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Техника стрельбы в передвижении на лыжах	СОШ № 46	наблюдение
102.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Последовательность стартов	СОШ № 46	наблюдение
103.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Приемы решения тактических задач	парк Прибрежный	наблюдение
104.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Техника стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с лыжной гонкой	СОШ № 46	наблюдение
105.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Стрельба при различных метеорологических условиях	СОШ № 46	наблюдение

106.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Педагогические задачи технической подготовки	СОШ № 46	наблюдение
107.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Педагогические задачи технической подготовки	СОШ № 46	наблюдение
108.	май			сдача нормативов «Меткий стрелок», сдача нормативов ОФП	2 часа	Промежуточный контроль	парк Прибрежный	зачет

*Календарный учебный график  
4 года обучения.*

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			групповая, объяснение, игровые упражнения на знакомство, сдача нормативов	2 часа	Вводное занятие. Вводный контроль	СОШ № 46	тестирование
Раздел №2. Инструкторская и судейская практика								
2.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Инструкторские и судейские навыки	СОШ № 46	опрос

3.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Обязанности и права участников соревнований	СОШ № 46	наблюдение
4.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Подбор комплекса упражнений	СОШ № 46	наблюдение
5.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Место для проведения занятий по биатлону	СОШ № 46	наблюдение
6.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Составление положения соревнований	СОШ № 46	наблюдение
7.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Ошибки в технике	парк Прибрежный	наблюдение

Раздел №3. Анализ соревновательной деятельности

8.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Оценка реализации технико-тактического мастерства	парк Прибрежный	наблюдение
9.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Уровень физической подготовленности	СОШ № 46	наблюдение
10.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Стрелковый компонент	СОШ № 46	наблюдение
11.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Гоночный компонент	парк Прибрежный	наблюдение

Раздел №4. Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия

12.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Кроссовая подготовка	парк Прибрежный	наблюдение
13.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для совершенствования координации движений	парк Прибрежный	наблюдение

14.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)	парк Прибрежный	наблюдение
15.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки с предметами и через предметы	парк Прибрежный	наблюдение
16.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	СОШ № 46	наблюдение
17.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения с помощью партнера, создающего соответствующие условия	СОШ № 46	наблюдение
18.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Акробатические упражнения с партнером и без партнера.	СОШ № 46	наблюдение
19.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на совершенствование ловкости	парк Прибрежный	наблюдение
20.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра	парк Прибрежный	наблюдение
21.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития	парк Прибрежный	наблюдение

						скоростно- силовых способностей. Прыжки в движении		
22.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	парк Прибрежный	наблюдение
23.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Упражнения у опоры	парк Прибрежный	наблюдение
24.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Акробатические упражнения с партнером и без партнера	СОШ № 46	наблюдение
25.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Акробатические упражнения с партнером и без партнера	парк Прибрежный	наблюдение
26.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)	СОШ № 46	наблюдение
27.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения с приложением силы партнера.	парк Прибрежный	наблюдение
28.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Прыжки с места	парк Прибрежный	наблюдение
29.	ноябрь			групповая,	2 часа	Упражнения	парк	наблюдение

				объяснение		на совершенствование ловкости.	Прибрежный	ие
30.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	парк Прибрежный	наблюдение
31.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	парк Прибрежный	наблюдение
32.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости	парк Прибрежный	наблюдение
33.	ноябрь			личное первенство внутри объединения	2 часа	Сдача нормативов по ОФП		зачет

Раздел №5. Антидопинговые мероприятия

34.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Противодействие применению допинговых средств и методов в спорте	СОШ № 46	беседа
35.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Положения основных действующих антидопинговых документов	СОШ № 46	беседа
36.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Наказания	СОШ № 46	беседа

Раздел №6. Лыжная подготовка, в том числе восстановительные мероприятия

37.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Подготовительные упражнения в беснежный период	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
38.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения в беснежный	парк Прибрежный	наглядная демонстра

						период		ция
39.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
40.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Лыжи, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
41.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Одновременный бесшажный ход на лыжероллерах	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
42.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) на лыжероллерах	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
43.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Одновременный одношажный ход (затяжной вариант) на лыжероллерах	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
44.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Одновременный, двухшажный ход на лыжероллерах	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
45.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Переход с попеременного хода на одновременный на лыжероллерах	парк Прибрежный	наглядная демонстрация

46.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
47.	декабрь			сдача нормативов «Меткий стрелок»		Промежуточный контроль		зачет
48.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
49.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Внешние условия применения лыж. Условия скольжения. Совершенствование техники	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
50.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
51.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Способы подъемов	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
52.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Способы торможения	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
53.	январь			групповая, объяснение	2 часа	Игровая форма проведения занятия	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
54.	январь			групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения в движении на	парк Прибрежный	наглядная демонстрация

						ровной или слегка пологой местности с палками в руках		
55.	декабрь			соревнования	2 часа	Открытое первенство города Набережные Челны по биатлону из пневматическо й винтовки «Фестиваль ЗИМА		зачет
56.	январь			групповая, объяснение	2 часа	Педагогическ ие средства восстановлени я	парк Прибрежный	беседа
57.	январь			соревнования	2 часа	Открытое первенство города Набережные Челны по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона		зачет
58.	январь			групповая, объяснение	2 часа	Совершенство вание техники снимание винтовки из-за спины	парк Прибрежный	наглядная демонстра ция
59.	январь			групповая, объяснение	2 часа	Психологичес кие средства восстановлени я	СОШ № 46	беседа
60.	январь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для совершенство вания коньковым	парк Прибрежный	наглядная демонстра ция

						способам передвижения		
61.	январь			личное первенство внутри объединения		Сдача нормативов по лыжной подготовке		зачет

Раздел №7. Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка

62.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Совершенствование техники изготовки	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
63.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Совершенствование техники стрельбы лежа с упором	СОШ № 46	наглядная демонстрация
64.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Совершенствование техники заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа	СОШ № 46	наблюдение
65.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Совершенствование техники выполнения выстрела	СОШ № 46	наблюдение
66.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Средняя точка попадания	СОШ № 46	наблюдение
67.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная	2 часа	Элементы техники выполнения выстрела, прицеливание,	СОШ № 46	наблюдение

				демонстрация		задержка дыхания и обработка ударно- спускового механизма		
68.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Прицеливание по фигурам мишеням М.А. Иткиса	СОШ № 46	наблюдение
69.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры	СОШ № 46	наблюдение
70.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Устройство и назначение механизмов и деталей пистолета Макарова (ПМ), пневматическо го пистолета	СОШ № 46	наблюдение
71.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Вспомогатель ные упражнения при стрельбе	СОШ № 46	наблюдение
72.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Стрельба на время в спокойном состоянии	СОШ № 46	наблюдение
73.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная	2 часа	Отработка первого выстрела и принятия однообразной	СОШ № 46	наблюдение

				демонстрация		изготовки для стрельбы из положения лежа		
74.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Совершенствование элементов прицеливания из положения лежа с упора	СОШ № 46	наблюдение
75.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевание на плечи	СОШ № 46	наблюдение
76.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и стоя (эстафеты, спринтерские гонки)	СОШ № 46	наблюдение
77.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Стрельба из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах	СОШ № 46	наблюдение
78.	март			учебное занятие, групповая, объяснение,	2 часа	Стрельба по стандартным мишеням.	СОШ № 46	наблюдение

				наглядная демонстрация				
79.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора	СОШ № 46	наблюдение
80.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Стрельба по белому листу с заданием направления	СОШ № 46	наблюдение
81.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Холостой тренаж, сидя на стуле	СОШ № 46	наблюдение
82.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Стрельба из положения, лежа с ремня с заданием	СОШ № 46	наблюдение
83.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Медико-биологические средства восстановления	СОШ № 46	наблюдение
84.	март			личное первенство внутри объединения		Сдача нормативов по стрелковой подготовке		зачет

Раздел №8. Технико-тактическая подготовка

85.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Внешние условия применения лыж. Условия скольжения	парк Прибрежный	наблюдение
-----	------	--	--	--	--------	--	-----------------	------------

86.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2часа	Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика)	СОШ№ 46	наблюдение
87.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2часа	Специальные тренировочные средства в подготовке биатлонистов	СОШ№ 46	наблюдение
88.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2часа	Тактика прохождения дистанций различной длины	парк Прибрежный	наблюдение
89.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2часа	Техническое совершенствование	парк Прибрежный	наблюдение
90.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2часа	Анализ сил, действующих на биатлониста	парк Прибрежный	наблюдение
91.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2часа	Методы ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе	парк Прибрежный	наблюдение
92.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2часа	Поправка в прицел	СОШ№ 46	наблюдение
93.	апрель			учебное занятие,	2часа	Победа над ветром	СОШ№ 46	наблюдение

				групповая, объяснение, наглядная демонстрация				
94.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Стрельба по установкам	СОШ № 46	наблюдение
95.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Анализ соревнований	СОШ № 46	наблюдение
96.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне	парк Прибрежный	наблюдение
97.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)	СОШ № 46	наблюдение
98.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Взаимосвязь лыжного бега и биатлонной стрельбы	парк Прибрежный	наблюдение
99.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Ритм двигательных действий	парк Прибрежный	наблюдение
100.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение,	2 часа	Техника стрельбы в передвижении на лыжах	СОШ № 46	наблюдение

				наглядная демонстрация				
101.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Последовательность стартов	СОШ № 46	наблюдение
102.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Приемы решения тактических задач	парк Прибрежный	наблюдение
103.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Техника стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с лыжной гонкой	СОШ № 46	наблюдение
104.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Стрельба при различных метеорологических условиях	СОШ № 46	наблюдение
105.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Педагогические задачи технической подготовки	СОШ № 46	наблюдение
106.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Педагогические задачи технической подготовки	СОШ № 46	наблюдение
107.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная	2 часа	Педагогические задачи технической подготовки	СОШ № 46	наблюдение

				демонстрация				
108.	май			сдача нормативов «Меткий стрелок», сдача нормативов ОФП	2 часа	Итоговый контроль	СОШ № 46	зачет

